

Анна АБЕР

[МГНОВЕННЫЙ ГИПНОЗ]

КАК РАБОТАЕТ
СИЛА ВНУШЕНИЯ

РАЗГОВОРНЫЙ
ТАКТИЛЬНЫЙ
ЗАОЧНЫЙ
ЦЫГАНСКИЙ
ИНДИЙСКИЙ

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ
ИЗ АРСЕНАЛА СПЕЦСЛУЖБ

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

«Авер А. Мгновенный гипноз. Как работает сила внушения»: ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»; Белгород, Харьков; 2014
ISBN 978-966-14-8042-0

Аннотация

Если вы желаете стать более успешным на работе, встретить настоящую любовь или просто избавиться от вредной привычки, разрушающей здоровье, обратитесь к этому эффективному методу. Книга поможет овладеть необходимыми техниками и приемами гипноза, а также защитит себя от манипуляторов, использующих гипноз в корыстных целях.

Анна Авер **Мгновенный гипноз. Как работает сила внушения**

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014

© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2014

Введение

Гипноз – это микроскоп души.

О. Фохт

Пожалуй, гипноз – это самый загадочный метод лечения. Ни один другой метод так не опутан мифами и легендами, не связан так сильно в сознании людей с колдовством и потусторонними силами.

Гипноз – это то, чего многие боятся и не понимают. Гипноз – это то, что жрецы и целители древности начали использовать много тысячелетий назад.

Однако, несмотря на все предубеждения, гипноз признан методом лечения официальной медициной и практикуется в лечебных учреждениях вот уже на протяжении полутора сотен лет.

Под гипнозом снимаются те защиты, которые выстраивает человек, чтобы не сталкиваться лицом к лицу с неприятными переживаниями и страхами. Но зачастую решить сложную ситуацию можно только в том случае, если пойти ей навстречу. И именно гипноз в состоянии сделать эту встречу максимально безболезненной для человека. С помощью гипноза, вернее с помощью внушения в состоянии гипноза, опытный специалист может за один сеанс не только обнаружить причину проблемы, мучившей вас годами, но и решить ее!

Почему же гипноз является настолько сильным средством? Дело в том, что в гипнотическом состоянии вы отключаетесь практически от всех влияний внешнего мира, максимально расслабляетесь и можете сосредоточиться исключительно на своей проблеме, дабы в результате найти единственно правильное ее решение.

Гипноз. Что? Где? Когда?

История возникновения гипноза

Знакомство с явлениями гипноза с незапамятных времен предопределило тот факт, что исторически из всех методов психологического лечения первой возникла гипнотерапия.

Считалось, что причиной расстройств психики являются демоны, духи умерших, воплотившиеся в зверей, насекомых и т. п., поэтому лечение психических расстройств состояло в изгнании демона из тела больного. С этой целью больных вращали вокруг оси, били розгами. В те далекие времена человек искал способы «умилостивить» тайные силы, посредника между богами и демонами.

В одном древнем папирусе, который египтологи считают копией, сделанной с еще более раннего, утерянного текста, есть такая запись: «Принеси опрятную и начищенную лампу, наполни ее лучшим ароматным маслом и повесь на клин из куска лаврового дерева на стене, расположенной с утренней стороны. Затем поставь перед ней мальчика. Погрузи его в сон твоей рукой и зажги лампу. Произнеси над ним слова заклинаний до семи раз. Разбуди его и спроси так: «Что видел ты?» Ответит он: «Да! Я видел богов вокруг лампы». Тогда будут говорить ему боги все, о чем их будут спрашивать».

Полагают, что слова «погрузи его в сон твоей рукой» и то, что в этом искусственно вызванном сне мальчик обретал возможность «видеть богов» и «разговаривать» с ними, не оставляет никакого сомнения в том, что мальчик был под гипнозом.

В тот период медицина уподоблялась теологии, культу, магии. Человек не столько боролся с болезнью, сколько пытался «замолить», откупиться от нее с помощью обетов, жертв, ритуалов. Между страдающим больным и богами был только один посредник – жрец как страж души и тела, поэтому на протяжении веков гипнотические феномены были прерогативой мистики и религии. Одновременно с этим возник интерес к гипнозу и у так называемой храмовой медицины – той формы врачевания, которая в античные времена была тесно связана с религиозными представлениями и производилась жрецами Асклепия (Асклепий – бог врачевания в Древней Греции) – асклепиадами. Они лечили больных с помощью молитв и заклинаний не столько для их оздоровления, сколько для того, чтобы явить милосердное могущество того божества, которому призывали верующих поклоняться.

В храме бога-врачевателя Асклепия существовало специальное круглое помещение, в котором жрецы погружали больных в сон. Во время этого сна они внушали больным, что к ним приходит бог Асклепий, расспрашивает о страданиях и освобождает от них. Храм Асклепия представлял собой одновременно и культовое, и лечебное учреждение. Посредине зала находился источник целебной минеральной воды, которую предлагалось пить до погружения в сон и после пробуждения, вознося при этом благодарственные молитвы-заклинания божеству.

Так зародилась широко распространенная в те времена и нашедшая отражение в религиозной литературе всех времен и народов практика так называемых «чудесных исцелений». По сути, все сводилось к тому, что в состоянии религиозного экстаза с помощью внушения и самовнушения у предрасположенных к истерическим реакциям людей, погружаемых к тому же в глубокое гипнотическое состояние, устранялись такие функциональные нарушения, как истерическая глухота, слепота, потеря речи, способности стоять, ходить, различного рода параличи и другие болезненные симптомы.

В тот период уже достаточно прочно укоренилось и представление о том, что всякого рода психологические, словесные воздействия способны усиливать целебные свойства лекарственных трав, настоев и прочих средств врачевания (опосредованная психотерапия), и наоборот – лекарственные средства способствуют большей эффективности словесных воздействий. В медицинском папирусе Эберса написано: «Помоги! Иди и изгони то, что находится в моем сердце и моих членах! Заклинания благотворны в сопровождении лекарств, и лекарства благотворны в сопровождении заклинаний...»

Уже в Древнем мире хорошо знали приемы, которые приводили к наиболее быстрому и успешному погружению в гипнотическое состояние, и умело пользовались ими. Для гипноза применялись однообразные, монотонные звуковые раздражители, фиксация взгляда на предмете («волшебные зеркала» – блестящие металлические плоскости, кристаллы, сосуды).

Друиды, к примеру, для введения в транс приводили молящихся в священные рощи, где беседовали с ними под усыпляющий шум листвы и журчание ручьев. Большое значение придавалось поглаживанию (пассы) и возложению рук – например, уже во II веке в Египте применялись пассы.

В других культурах для вхождения в трансное состояние широко применялись и наркотические средства. Древние оракулы, жрецы, прорицатели воли мифического божества, вдыхая наркотические газы растительного происхождения, сибирские колдуны, шаманы, употребляя гриб мухомор, дервиши посредством быстрого кружения на одном месте приходили в экстаз, когда могли наносить себе повреждения, не чувствуя боли: они могли колоть себя, лизать раскаленное железо, обнаженными ложиться на острые предметы...

Фактически, на этом этапе и начинается психотерапия. Пути медицины и богословия, которые вначале составляли одно целое, позже расходятся. Наука отбрасывает теорию о мистическом происхождении болезней, а вместе с ней – необходимость в жертвоприношениях и молитвах. С этого периода врач выступает уже независимо, а вскоре и против жреца.

В эпоху Средневековья все возвратилось на круги своя: многие видные врачи того времени считали, что психические болезни вызываются дьяволом. Душевнобольных называли ведьмами, слугами нечистого, одержимыми дьяволом; их жестоко преследовала и сжигала на кострах инквизиция.

Скудные знания о гипнотических феноменах в Средние века не расширились. Но уже на исходе этого периода возникла магнитно-флюидная теория – из астрологического учения, по которому все земные события, а с ними и человеческая судьба зависят от влияния планет; из сведений о магнетизме.

В тот период доминировали идеи Парацельса (1493–1541), гениального врача, в свое время обвиненного в ереси. Полагая, что мир исполнен магнетической силы, которая вследствие переноса с планет как некая звездная сущность находится также и в человеческом теле, он в своих сочинениях впервые употребил слово «магнетизм». Из его теории следовало, что человек питается не только видимой пищей, но и рассеянной в природе магнетической силой. Между планетами и человеческим телом имеется взаимное притяжение. Парацельс допускал взаимное влияние людей друг на друга; по его мнению, воля одного человека силой напряжения может влиять на духовную сущность другого, бороться с ней и подчинять ее своей власти.

Идеи Парацельса были особенно популярны во Франции и Германии. Ян Баптиста ван Гельмонт (1580–1644) обозначал магнетизм как влияния, которые производят тела друг на друга, притягиваясь или отталкиваясь на расстоянии. Посредником или проводником этого влияния должен быть «эфироподобный дух», который пронизывает все тела и приводит в движение мировые массы.

Эти идеи в последующем были использованы знаменитым венским врачом Францем Антоном Месмером (1734–1815), с именем которого непосредственно связана история развития учения о гипнозе. Он имел три диплома: доктора медицины, философии и права. Месмер был всесторонне развитой личностью, он музицировал с Вольфгангом Амадеем Моцартом, был дружен с его отцом. Изредка, в свободное от музыки и науки время, Месмер практиковал как врач.

На первых порах Месмер применял в качестве лечебного средства магнит, введенный в использование еще в XVI веке Парацельсом. В ходе работы Месмер неожиданно обнаружил, что лечебный эффект у определенной категории больных наступает и в тех случаях, когда вместо магнита он прикасается к ним рукой. Из этого он сделал вывод, что лечебная сила заключается не в магните, а в руках целителя.

Собственное открытие поставило его в тупик, и, как добросовестный ученый, он начал искать этому явлению теоретическое обоснование. В результате он создал теорию, сущность которой заключается в следующем: Вселенная пронизана особого рода невидимой субстанцией – магнетическими флюидами, и отдельные, особо одаренные люди (к ним

Месмер причислял и себя) обладают способностью накапливать их в себе, а затем непосредственно или через специальные приспособления передавать другим.

Для лечения Ф. Месмер сконструировал специальные приспособления – бакэ (чаны, наполненные железными опилками). Больные располагались вокруг чана, держась за специальные стержни и друг за друга и в результате образуя длинные цепочки. Сам Ф. Месмер выходил в лиловой одежде и «намагничивал» чан, прикасаясь к нему хрустальным жезлом. Во время сеанса играла нежная музыка. Больные доводили себя до состояния «кризиса», во время которого плакали, кричали, корчились в судорогах. Потом их переносили в специальный зал, где они, изможденные судорогами, засыпали, а очнувшись ото сна, чувствовали себя освобожденными от страданий.

Ф. Месмер был глубоко уверен в правоте своей теории, которую считал «физиологической и рационалистической». Он утверждал, что открытый им «животный магнетизм» существенно отличается от действия магнита, и смутно догадывался, что, кроме флюидов, на больного воздействуют еще какие-то силы – отсюда все эти ритуалы с лиловым балахоном, музыкой, жезлом.

28 июля 1774 года в Париже состоялась первая официальная демонстрация гипноза (хотя само это слово в ту пору еще не употреблялось) в терапевтических целях. Пациенткой выступала иностранка – некая фрейлин Остерлин, страдавшая целым букетом истерических симптомов, а целителем – Франц Месмер. О Месмере ходили слухи, что он маг и волшебник: он мог вызвать эффект обезболивания, внушить, что человек находится на берегу моря или во льдах, и тот начинал вдруг слышать шум прибоя или испытывать нестерпимый холод.

В том же 1774 году месмеровская теория «магнетических флюидов» рассматривалась на совместном заседании Французской академии и английского Королевского медицинского общества во главе с Бенджамином Франклином. Приговор комиссии экспертов был достаточно суров и категоричен. Комиссия заявила, что «воображение без магнетизма вызывает конвульсии, а магнетизм без воображения не вызывает ничего». Она обнаружила, что пациенты излечивались от истерических симптомов силой внушения, и обвинила Месмера в шарлатанстве. Осуждены были не только теория, но и сам метод лечения, который, по мнению академиков, «отрицательно влияет на нравственные устои общества». В итоге теория «животного магнетизма» была вытеснена другими гипотезами.

Занимался проблемами гипноза и аббат Фариа (тот самый, которого описал в своем романе «Граф Монте-Кристо» Александр Дюма-отец). Заслугой этого видного исследователя является открытие того факта, что без внушения гипноз невозможен. Кроме того, именно он разработал известный теперь всем прием, который позволяет гипнотизеру усыпить больного и проводить внушение во сне. За участие в политическом заговоре Фариа был арестован и 17 лет провел в замке Иф (что и описано у Дюма); в течение всего этого срока он продолжал тренироваться и совершенствоваться в самовнушении. После выхода на свободу он продолжил дело Месмера, проводил в Париже сеансы магнетизма, но после запрета со стороны Церкви прекратил деятельность и «раскаялся во всех своих грехах». Однако уже на закате жизни Фариа написал книгу «О причинах ясного сна, или Исследование природы человека», в которой подробно изложил свои открытия и взгляды.

В 1818 году Шостенъ де Пьонсегюр, последователь Месмера, практикуя «магнетические пассы», открывает наиболее глубокую стадию гипноза – сомнамбулизм. Магнетизируя больного, он убеждается в том, что пациент погружается в состояние «магнетизма» не только в результате прикосновений, но и под воздействием слова, приказа. Выходит, флюиды здесь ни при чем, а главный действующий фактор – внушение.

Само понятие «гипноз» было введено позднее английским хирургом Джеймсом Брейдом (1795–1860). Присутствуя на сеансах известного французского магнетизера, он обратил внимание на то, что подопытный, впавший в состояние «магнетизма», не может открыть глаза, пошевелить рукой и вообще напоминает спящего человека.

Дж. Брейд решает продолжить опыты по «магнетизации», но применяет при этом свой оригинальный метод. Он предлагает пациенту фиксировать взор на любом предмете

(например, на горлышке бутылки) и не думать ни о чем, кроме сна. Результаты опытов превосходили ожидания. Все пациенты после нескольких минут общей расслабленности и фиксации взгляда впадали в состояние, которое Дж. Брейд назвал гипнозом (от греч. *hypnos* – «сон»).

Результаты своих опытов Дж. Брейд опубликовал в книге «Нейрогипнология». Он рассматривал гипноз как особый вид сна, наступающий в результате утомления сосредоточенного взора и внимания, расслабления мышц и замедления дыхания. Для объяснения механизма гипноза Дж. Брейд использовал гипотезу о моноидеизме, или состоянии охваченности одной-единственной мыслью.

Дж. Брейд одним из первых отметил тот факт, что восприимчивость людей к гипнотизации – гипнабельность – неодинакова и зависит не столько от личности гипнотизера, сколько от состояния нервной системы пациента.

После смерти ученого центр изучения гипноза переместился во Францию.

В 1866 году сельский врач из Нанси Амвросий Август Льебо (1823–1904) издает книгу «Сон и подобные ему состояния, рассматриваемые прежде всего с точки зрения влияния разума на тело», в которой подводит итоги своей пятилетней практики гипноза в лечебных целях при различных невротических состояниях. В ней он выражает полное согласие с Дж. Брейдом в его отрицании магнетизма и считает гипноз разновидностью сна. Более того, он идет дальше и называет это состояние внушенным сном, чем закладывает основы системы взглядов, которая в дальнейшем получила наименование Нансийской школы гипноза.

С конца 70-х годов XIX века известный невропатолог Жан Мартен Шарко (1825–1893) начинает изучать явления гипноза на больных истерией. Гипнотическое состояние у них вызывается путем однообразных, монотонных или внезапных и резких раздражителей, действующих на органы слуха и зрения. В полной темноте в глаза исследуемых бросают яркие вспышки света или на их слух воздействуют монотонным звучанием гонга. Больные впадают в различные по своим проявлениям стадии гипноза. Шарко дает им наименования: стадия каталепсии, летаргии и сомнамбулизма. Третья, наиболее глубокая стадия гипноза – сомнамбулическая – иногда возникала у больных сразу при первом сильном звуке камертона или вспышке чрезвычайно яркого света, иногда же загипнотизированного в нее переводили из стадии летаргии и каталепсии.

Таким образом, во Франции образовались два центра по изучению гипноза:

- первый – в Сальпетриере (под Парижем) во главе с всемирно известным неврологом и психиатром Жаном Марте́ном Шарко. Эта школа придерживалась физиологической концепции гипноза;
- второй – в Нанси, во главе с профессором терапевтической клиники университета Ипполитом Бернгеймом (1840–1919), придерживавшимся психологической концепции гипноза.

В результате именно эти четверо названных исследователей гипноза (Дж. Брейд, А. Льебо, Ж. Шарко и И. Бернгейм) в силу имевшихся разногласий относительно природы гипноза по праву считаются основоположниками учения о гипнозе.

Французский исследователь Бюрк около 1850 года сделал наблюдение, что если больной в состоянии сомнамбулизма дотрагивается до медной ручки двери, то впадает в каталепсию. Этого не происходило, если на ручку двери была предварительно надета резиновая перчатка. В 1876 году Бюрк, накопив большой фактический материал, обратился к президенту Французского биологического общества, и тот назначил комиссию по изучению этих фактов. Работая в комиссии, Ж. Шарко заинтересовался гипнозом как методом воздействия на больных: в ту пору его интересовал механизм возникновения неврозов, особенно истерии. Тот факт, что многие симптомы истерии больного в состоянии гипноза буквально на глазах исчезали или, наоборот, проявлялись, привели Шарко к мысли о том, что гипноз является не чем иным, как искусственно вызванным истерическим неврозом.

В последующем Шарко разработал свой «шоковый» метод гипнотизации: пациента

вводили в полумрачный зал, внезапно раздавался оглушительный звук гонга, перед глазами вспыхивал яркий свет – и пациент впадал в состояние гипноза.

Представители Нансийской школы (Бернгейм, Дюмон, Бони) считали, что гипноз – это психологический феномен, связанный с внушением. Они рассматривали гипноз как результат того, что гипнотизируемый поддается внушающему влиянию гипнотизера, не обнаруживая при этом достаточной критики относительно полученного внушения. Нансийцы утверждали: «Гипноза нет, есть только внушение». В то же время, в отличие от Шарко, они категорически отрицали болезненную, истерическую природу гипноза.

Между Парижской и Нансийской школами гипноза развернулась длительная и достаточно острая научная дискуссия, которая на Первом международном конгрессе физиологической психологии в Париже (1889) завершилась убедительной победой нансийцев.

Следует сказать, что ошибок не избежала ни та, ни другая школа. Если Шарко, идентифицируя гипноз с истерией, ограничил рамки его лечебного применения, то Бернгейм и его сторонники, отождествляя понятия «гипноз» и «внушение», отрицали самостоятельность гипноза, его существование вне сферы вербального воздействия.

С современных позиций следует признать, что, хотя гипноз и внушение взаимосвязаны, они представляют собой отличные друг от друга явления: гипноз – это состояние, внушение – это процесс.

Значительный вклад в развитие теории гипноза внес профессор физиологии Харьковского университета В. Я. Данилевский (1852–1939). В многочисленных экспериментах он показал возможность гипнотического воздействия на животных: лягушек, ящериц, змей, черепах, крокодилов, речных раков, лангустов, различных рыб и птиц. В 1891 году он выступил с докладом на IV съезде Общества русских врачей в Москве, где на основании обширного материала и тонких экспериментов убедительно доказал единство природы гипноза у человека и животных, тем самым нанеся ощутимый удар по взглядам Нансийской школы.

Зигмунд Фрейд в начале своей врачебной деятельности интересовался гипнозом, ездил изучать его технику к Шарко и Бернгейму, но потом, встав на позиции психоанализа, предал гипноз анафеме. Быстрое распространение идей психоанализа и авторитет З. Фрейда способствовали тому, что в развитии теории и практики гипнотерапии наступило затишье.

Большую роль в развитии российской и мировой психотерапии сыграл В. М. Бехтерев (1857–1927). Находясь в заграничной командировке в Лейпциге, он в декабре 1884 года получает официальное приглашение занять кафедру психиатрии в Казанском университете. Прежде чем дать согласие, он ставит три условия: организовать в Казани клинику душевных болезней, учредить дополнительную должность ассистента кафедры и продлить сроки его командировки с целью стажировки в клинике Шарко. До весны 1885 года он стажировался в Сальпетриере и увлекается гипнологией. С первых дней пребывания в Казани В. М. Бехтерев стал активным поборником лечения гипнозом и внушением.

В 1893 году В. М. Бехтерев выступал на юбилее Военно-медицинской академии с речью, посвященной роли внушения в общественной жизни (в 1903 году она была издана отдельной книгой – «Внушение и его роль в общественной жизни»). Некоторые положения, высказанные В. М. Бехтеревым, актуальны и сегодня: прежде всего разграничение таких понятий, как убеждение, внушение, гипноз.

Убеждение, по мнению В. М. Бехтерева, входит в сферу психической деятельности при посредстве личного сознания, усваивается путем обдумывания и осмысленной переработки, становясь прочным достижением Я (функция сознания).

Внушение сводится к непосредственному прививанию тех или иных психических состояний от одного лица к другому; прививанию, происходящему без участия воли воспринимающего лица и нередко даже без ясного осознания с его стороны (функция бессознательного – с современных позиций).

Гипноз же, по В. М. Бехтереву, представляет собой не что иное, как искусственно

вызванный видоизмененный нормальный сон, при котором, однако, сохраняется контакт с гипнотизером. У загипнотизированного наступает особое состояние пассивности, в силу чего внушение действует на него подавляющим образом.

Одним из важных положений учения В. М. Бехтерева о гипнозе является то, что гипнотическое состояние можно вызвать у человека не только вербальными, но и невербальными способами. Собственно, вышеуказанные положения позволяют полагать, что В. М. Бехтерев (а не только З. Фрейд) пришел к заключению о наличии в структуре личности сознательной и бессознательной ее «частей».

Хотя психология и психоанализ в целом осуждались под прикрытием принципов учения И. П. Павлова, сам он никогда публично не высказывал ничего враждебного в отношении Фрейда. И хотя И. П. Павлов упрекал З. Фрейда в том, что тот придавал слишком большое значение сексуальному инстинкту, тем не менее признавал за ним определенные заслуги, в частности мастерство З. Фрейда доводить до сознания человека подавленные (скрытые) эмоции.

После смерти Павлова в Советском Союзе произошло то, что можно было бы назвать радикализацией павловского учения. В 1950 году на совместной сессии АН и АМН СССР, посвященной физиологическому учению Павлова, было решено впредь психологические понятия выражать в физиологических терминах. Психология как самостоятельная наука исчезла. Была подтверждена важность гипноза как глубинной психотерапии, основанной на физиологии (лечебное торможение коры головного мозга), но вопрос о катарсисе, разумеется, уже не стоял.

В перспективе, очерченной таким образом, павловская теория о трех фазах гипноза должна была подкрепляться данными электроэнцефалографии, и в приводимых «доказательствах» недостатка не было.

На территории СССР психология была официально реабилитирована лишь в 1962 году, когда психотерапевты Ленинградского института им. Бехтерева применили патогенетическую психотерапию, которая учитывала нынешние и прошлые конфликты больного с окружающими его людьми. Осознание этих конфликтов являлось одним из факторов выздоровления.

Итак, можно смело говорить о том, что мы знаем о гипнозе и внушении очень много, имеется и немало сфер практического его применения. Однако вплоть до сегодняшнего дня существуют непреодолимые преграды для любой научной теории, которая пытается объяснить весь комплекс явлений гипноза и внушаемости, поскольку эти явления неизменно уводят нас в сферы паранормального, того, что академическая наука пока не признает фактом.

Как работает гипноз: характеристики гипноза

Каждый из нас на самом деле многократно в течение дня погружается в состояние, идентичное гипнозу.

Всякий раз, отходя ко сну, когда нам кажется, что мы еще бодрствуем, но в мысли наши уже вкрадываются сновидения, – мы находимся в состоянии гипноза.

Всякий раз, когда мы просыпаемся, когда звуки окружающего мира уже доходят до нашего сознания, просачиваясь сквозь паутинку сновидений и дробясь, – мы находимся в состоянии, идентичном гипнозу.

Всякий раз, когда мы едем в транспорте, испытывая чувство отстраненности, мы тоже погружаемся в состояние, близкое гипнозу.

Всякий раз, когда мы сидим на неинтересной лекции или скучном собрании, а потом не можем вспомнить, что происходило в это время, разумеется, мы тоже погружаемся в схожее с гипнозом состояние.

Вспомните, как иногда, глубоко погрузившись в свои мысли, вы теряли ощущение реальности, как, увлеченные содержанием книги или, к примеру, обдумывая интересный

план, не слышали обращенных к вам слов и не замечали пролетевшего времени.

Да-да! На самом деле в состоянии гипноза нет ничего необычного, таинственного и противоестественного. И действительно, даже столь обычное для каждого из нас состояние полудремы можно условно назвать гипнозом.

Все дело в том, что и в полудреме, и в состоянии гипноза наши душевные механизмы работают несколько иначе, нежели при абсолютном бодрствовании. В состоянии бодрствования мы, как правило, думаем о чем-то одном, мы по обыкновению полностью сосредоточены на решении какой-либо одной задачи. А вот в состоянии дремоты и гипноза мысли наши летят свободно, подобно мечтам, легко проникая в ту часть нашего мозга, которая отвечает за бессознательное, вызывая к жизни яркие, наполненные эмоциями и красками образы.

Находясь под действием гипноза, человек невольно подавляет критическую работу своего сознания, происходит, выражаясь психоаналитическим языком, регрессия супер-эго. Внимание в этом случае сфокусировано в очень узком направлении, причем уровень восприятия в фокусе гораздо выше, чем вне гипнотического воздействия. Именно этот повышенный уровень восприятия человека под гипнозом и позволяет посылать внушение прямо в подсознание пациенту. Вследствие того что в состоянии гипноза связь пациента с гипнотизером сохраняется, он и может руководить процессом. Ему могут оказаться доступны для исследования самые потаенные уголки бессознательного пациента. Однако никакой гипноз не может полностью устранить контроль ситуации сознанием пациента, называемый сопротивлением, гипноз может только ослабить его на время гипнотического транса. Собственно, в этом самом ослаблении сопротивления, позволяющем проникать в глубины бессознательного, и заключается принцип гипноза.

Вот только само сопротивление гипнозу недоступно. Гипноз не устраняет, он лишь, по меткому выражению Зигмунда Фрейда, «маскирует сопротивление и делает доступной определенную душевную область, но зато он накапливает сопротивление на границах этой области в виде вала, который делает недоступным все дальнейшее». Обнаружив сопротивление и подвергнув его психоанализу, можно устранить причину вытеснения, если, конечно, речь идет о лечебном гипнозе и это вытеснение связано с какими-нибудь страхами, неприятными либо нежелательными воспоминаниями, негативными эмоциями, симптомами болезни. А вот не замеченное в процессе гипнотического воздействия сопротивление сознания пациента может возрождать исчезнувшие симптомы и даже порождать новые при переживании новых событий жизни. Гипнотическое лечение может устранить старые симптомы на длительное время, даже навсегда, но такое лечение не может научить кого бы то ни было правильно реагировать на новые травмы жизни, которые неизбежны.

Поэтому главное в гипнозе – это правильная мотивация и желание добиться успеха. Основная тайна гипноза заключается в использовании убедительных для пациента доводов. Гипноз, даже если в него не верят, все равно дает результат. Каждый сеанс, несмотря на кажущуюся схожесть с другими, является совершенно уникальным опытом. Чем сильнее мотивация, тем более открыто для внушений подсознание пациента.

Гипноз как явление: что такое гипноз?

Что же такое гипноз? Для ответа на этот вопрос следует остановиться на рассмотрении трех основных понятий, таких как транс, внушение и собственно гипноз.

Центральное место в проблеме гипноза занимает понятие транса.

Транс – это измененное состояние сознания (ИСС), а также функциональное состояние психики, когда изменяется степень сознательного участия в обработке информации. Транс характеризуется ослаблением реакций на окружающие раздражители, несмотря на полное сохранение сознания. Главным отличием транса от обычного состояния сознания является изменение направленности внимания – при нем у человека образуется внутренний фокус внимания (то есть внимание направлено на образы, воспоминания,

ощущения, грезы, фантазии и т. д.), а не внешний, как при обычном состоянии сознания.

Для того чтобы понять природу транса в полной мере, следует рассмотреть его как альтернативные состояния сознания.

Альтернативные состояния сознания являются следствием понижения частотных характеристик волн головного мозга. Психофизиологами были определены четыре диапазона волновых вибраций, которые способен проявлять наш мозг: альфа-, бета-, тета- и дельта-состояние.

Каждая из перечисленных частот мозговых волн соответствует разным состояниям человека.

Альфа-волны – ритм ЭЭГ в полосе частот от 8 до 14 Гц. Это состояние чаще всего сна, медитации, гипноза.

Бета-волны. Диапазон активности мозга – от 14 до 30 Гц. В этом состоянии мы совершаем почти все наши поступки, когда бодрствуем. Вообще, нормальным ритмом считается около 20 Гц, а когда их количество переваливает за 50, человек впадает в глубокую истерику.

Тета-волны. Мозговая активность пребывает в диапазоне от 4 до 8 Гц. Этот частотный диапазон способствует глубокой релаксации головного мозга, памяти, более глубокому и быстрому усвоению информации, пробуждению индивидуального творчества и талантов. Считается, что почти весь наш опыт эмоций откладывается в зоне тета-волн. Это именно то состояние, которое открывает врата осознанного восприятия за пределом гипноза, в мире феноменов психики.

Дельта-волны. Ритм состоит из высокоамплитудных волн частотой 1–4 Гц. Возникает как при глубоком естественном сне, так и при наркотическом, а также при коме.

Для транса самым значимым диапазоном волновых вибраций мозга является диапазон альфа-волн, хотя все четыре волновых диапазона очень важны.

Большинство из нас способны запросто войти в состояние легкого транса средней глубины, соответствующее среднему уровню альфа-диапазона.

Вы наверняка замечали, что во время какого-либо семинара или на лекции ваше внимание «пульсирует», то есть информацию из уст преподавателя вы воспринимаете четко и ясно только некоторое время, а затем начинаете зевать, бороться с сонливостью, резкость внимания снижается. Человеку в этот момент труднее выделять фигуры из фона, концентрироваться.

Попробуйте сейчас вспомнить ситуации, в которых вы, как бы замечтавшись, отключались на некоторое время от реальности. Это могло быть во время долгой поездки в автобусе, когда вы, погрузившись в себя, даже не заметили, как быстро пролетело время; или во время просмотра телевизора, когда, опомнившись, вы поняли, что не вникли в суть телепередачи.

Ученые обнаружили у человека базовый 90-минутный биоритм активности, который характеризуется значительным изменением электрической активности мозга. Днем в этом полуторачасовом цикле 70–80 минут приходится на обычное состояние бодрствования, а 10–20 минут – на естественный транс.

Мы пребываем в естественном трансе во время выполнения нетрудной, но длительной и монотонной работы, когда наше внимание «сворачивается» внутрь, отдаляясь от окружающей суеты, а восприятие времени искажается.

Ночью данный полуторачасовой цикл продолжается, хотя как таковой стадии бодрствования нет (если мы спим, конечно). Однако можно заметить, что в некоторые часы мы просыпаемся от любого шороха или, например, чувствуем переполненный мочевой пузырь, хотя в другое время спим как убитые и даже можем не услышать сигнал будильника.

Еще пример: если вы решите лечь спать в стадии бодрствования, то, возможно, около получаса будете ворочаться в постели, пока не дождетесь вашей индивидуальной стадии транса. Утром же, если ваш будильник заведен на час, который попадает на стадию транса, вам будет трудно проснуться, вас буквально будет притягивать к подушке, а чувство

разбитости может преследовать целый день.

Данная невнимательность к собственным биоритмам может стать причиной бессонницы. Иногда стоит поставить будильник на полчаса раньше, чтобы проснуться в стадию бодрствования, и тогда пробуждение будет более легким.

Данный 90-минутный биоритм называют циклом коммуникации сознания и подсознания, и он естественен для всех здоровых людей.

Каждое полушарие нашего мозга воспринимает мир своим собственным уникальным способом. Левое полушарие специализируется на словах, числах, аналитическом мышлении и линейно-цифровых рассуждениях. Правое полушарие специализируется на образности, воображении, предчувствии, фантазиях, мечтах, творчестве.

В этом 90-минутном цикле отмечается изменение электрической активности мозга: левое полушарие достигает пика своей активности, а активность правого минимальна, затем наоборот – активность правого полушария достигает пика, а активность левого уменьшается до минимума.

На определенном этапе данного цикла активность обоих полушарий уравнивается, исчезает межполушарная асимметрия, происходит внутриспихическая «перезагрузка» системы. Так, в единстве и борьбе полушарий возникает Его Величество Транс. Транс – это не просто состояние, а естественный процесс, развивающийся по своим законам, которые полезно осознать и использовать.

Согласно М. Эриксону (1901–1980), американскому психиатру, специализировавшемуся на медицинском гипнозе, транс сам по себе терапевтичен (то есть просто нахождение в нем), потому что во время его течения возможно психическое переструктурирование, сложно осуществимое в обычном состоянии сознания.

Эриксон указывает на *три вида транс* :

- *повседневный транс* (обычная мечтательность, переход в сон и назад в бодрствование, автоматическое выполнение привычных действий и т. д.);
- *углубленный транс* (обычно называют гипнозом) – намеренное усиление и продление по времени естественного феномена – транс, осуществляемое обычно при помощи другого человека;
- *сомнамбулический транс* – глубокое трансовое состояние, при котором человек выглядит и ведет себя как не находящийся в транс.

Есть мнение, что намеренное вхождение в транс – это одна из форм самогипноза. Человек может входить в транс также под воздействием усталости, информационной перегрузки и т. п. Именно таким образом человеческий организм защищает себя от стрессов, когда их количество и сила становятся чрезмерными, после чего обычно человек стремится заснуть и тем самым еще больше устранить последствия стресса в своей нервной системе. Стоим ли мы в длинной очереди или сидим на берегу реки, созерцая качающийся на волнах поплавок удочки, – транс «приходит в гости» к нашему сознанию как самый близкий друг.

Когда человек входит в транс намеренно, во многих духовных школах Востока это называется медитацией.

В медитативной практике, характерной для индийских духовных учений, различают следующие трансовые состояния.

Эйфория (от др. – греч. буквально «хорошо несущая») – разновидность транс, положительно окрашенный аффект или эмоция. Ощущается как внезапное, всезаполняющее чувство счастья, восторга.

В психиатрии под эйфорией понимают форму болезненно-повышенного настроения, характеризующуюся благодушием, безмятежным блаженством, состоянием тихой радости. Для эйфории не характерно повышение двигательной и интеллектуальной активности, напротив, может наблюдаться замедление мыслительной деятельности.

В наркологии эйфория – измененное состояние психики и различные соматические ощущения человека, находящегося в наркотическом опьянении.

Эйфория различается при состояниях опьянения, вызванных разными наркотиками.

Эйфория каждого вида наркотического опьянения является динамическим феноменом, включающим несколько последовательно сменяющих друг друга фаз. Собственно эйфория отчетливее всего ощущается в динамике, при переходе от нормального или плохого настроения до чрезвычайно повышенного. Характер, длительность каждой фазы при приеме одного и того же наркотика может меняться в зависимости от субъективной установки человека, от пути введения наркотического вещества и, особенно, от стадии заболевания (наркомании) – в динамике каждого вида наркомании эйфория претерпевает существенную трансформацию.

Нирвана (от санскр. «угасание, прекращение») – состояние освобождения от страданий, умиротворенность, «высшее счастье». По своей сути нирвана – трансцендентное состояние непреходящего покоя и удовлетворенности. В буддизме нирвана не поддается определению. По поводу того, как именно надо ее понимать, продолжают вестись споры. В брахманизме и индуизме нирвана – слияние с Брахмой. Принципиально сейчас принято различать *три вида нирваны* :

- *моментальная нирвана* – кратковременное состояние покоя и просветления, знакомое каждому человеку;
- *жизненная нирвана* – состояние человека, достигшего нирваны в этом теле при жизни;
- *вечная нирвана* – состояние человека, достигшего нирваны после разрушения физического тела.

Сатори в медитативной практике дзэн – внутреннее переживание опыта постижения истинной природы (человека) через достижение «состояния одной мысли» (санскр. дхьяна или яп. дзэн).

В медитативной практике дзэн считается, что достичь состояния сатори можно, помимо медитативной практики, благодаря обычным событиям и предметам.

Катарсис (от греч. «возвышение, очищение, оздоровление») – понятие в античной философии, обозначающее процесс и результат облегчающего, очищающего и облагораживающего воздействия на человека различных факторов. В современной психологии (в частности, в психоанализе, психодраме, телесно-ориентированной терапии) катарсис понимают как индивидуальный или групповой процесс высвобождения психической энергии, эмоциональной разрядки, способствующей уменьшению или снятию тревоги, конфликта посредством их вербализации или телесной экспрессии, ведущих к лечебному эффекту и лучшему пониманию себя.

Следующим важным понятием, которое будет нами рассмотрено, является «внушение».

Внушение – это целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу людей, при котором осуществляется передача некритически воспринятой информации.

Основным средством внушения является слово, речь человека, производящего внушение (суггестора), с помощью которых суггестор выстраивает вербальные установки для внушения (аффирмации). Неречевые воздействия (жесты, мимика, действия) обычно оказывают дополнительное влияние. К неречевым воздействиям относятся также специально продуманная система прикосновений, лежащие в основе так называемого тактильного гипноза.

Существуют различные классификации внушения. Оно может быть прямое или открытое, контактное и дистантное (например, по телефону), индивидуальное и групповое. Также внушение может быть направлено на самого суггестора – самовнушение.

Гипноз – это временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функции индивидуального контроля и самосознания.

Отличительной чертой гипноза является строгая, не свойственная сну и бодрствованию избирательность в усвоении и переработке информации.

Гипноз обладает своей динамикой. Это непрерывно меняющееся состояние,

переходящее от простой релаксации к сомнамбулизму, который обычно включает полную постгипнотическую амнезию. В отличие от транса, гипноз формируется не в естественных условиях, а с помощью специально разработанных техник.

Из вышесказанного следует, что гипноз – это искусственно вызванный транс, с целью внушения какой-либо информации. Иными словами, гипноз может быть выражен через такую формулу:

$$\text{Гипноз} = \text{Транс} + \text{Внушение}.$$

Так же как транс и внушение, гипноз может быть классифицирован по различным свойствам и признакам. В последующих главах мы более полно раскроем суть всех этих явлений и опишем их разновидности.

Условия, способствующие гипнозу

Термин **внушаемость** зачастую используется для описания способности погружаться в гипноз. Защитные механизмы нашего ума, обычно настроенные критически, значительно ослабевают в результате отвлечения внимания, позволяя нам слепо принимать предлагаемые внушения или идеи.

Другим фактором, усиливающим эффект внушаемости, является **раппорт** (от франц. *rapport* – отношения, связь, сношения), или взаимопонимание между гипнотизером и субъектом. Чем прочнее раппорт, тем легче для субъекта войти в состояние гипноза. Любой гипноз – это самогипноз. Но гипнотизер оказывает большое влияние на установление раппорта.

Мотивация – самый важный фактор, влияющий на способность погружаться в гипнотический транс. Чрезмерный скептицизм в сочетании с недостатком желания в достижении цели почти наверняка приведет к неудаче, независимо от совершенства примененной техники гипноза.

Воображение используется при расслаблении и на обусловленных стадиях гипноза. Люди, обладающие богатым воображением, лучше воспроизводят образы в упражнениях на визуализацию и вообще более внушаемы.

Ожидания также являются частью гипнотической формулы. Сильные желания накладываются на ожидание, в то время как страхи препятствуют способности погружаться в гипноз. Один из путей преодоления этой проблемы – узнать больше о гипнозе, чтобы устранить беспокойство и предубеждение еще до экспериментирования с техниками гипноза.

Еще два фактора, на которые стоит обратить внимание, – **возраст** и **концентрация**. Дети до пяти лет почти не поддаются гипнозу. Опыт позволяет делать вывод, что дети от восьми до шестнадцати лет идеально подходят для погружения в гипнотическое состояние, однако гипноз может быть успешно применен в любом возрасте. Люди, проявляющие большую степень концентрации, гораздо легче расслабляются и достигают большего успеха в самогипнозе.

Не менее важным фактором является **личность гипнотизера**, его психологические характеристики: характер воздействия, исходящего от гипнотизера, целенаправленность внушающего влияния, искренность и выразительность интонации при внушении, стройность и последовательность его смыслового содержания.

Техника гипноза может кардинально отличаться. Некоторые гипнотизеры пугают пациентов (или клиентов) страшной порчей и неизлечимыми болезнями, другие берут солидностью и благородными манерами, третьи просто убалтывают, есть и такие, которые демонстрируют фокусы. Так или иначе, гипнотизеру необходимо произвести яркое, неизгладимое впечатление, как-то удивить пациента. Нередко встречается применение гипнотизером техники самоуничтожения, она помогает ему разблокировать волю пациента, побороть его настороженность и недоверие. Иногда используется маска добродушного

простака. Эта техника может быть особенно эффективна во время работы с пациентами, имеющими завышенную самооценку. Гипнотизерами, обладающими красотой, талантом и обаянием, часто применяется в качестве сильнейшей формы гипноза именно их природное очарование, харизма.

Хороший гипнотизер как никто другой должен быть честным, усердным и целеустремленным. Если вы принадлежите к тем – уввы! – немногим людям, которые обладают этими качествами, остается лишь изучить и запомнить некоторые методики, техники и приемы гипноза. Затем, многократно повторяя упражнения, продолжайте учиться, тренируясь снова и снова. Когда же вы, приложив достаточно усилий, наберетесь нужного опыта, сможете назвать себя настоящим гипнотизером.

Осваивать техники и методики введения в гипноз будет легче, если для начала попытаться понять, что это за состояние, похожее на сон, в котором сознание человека становится пассивным.

Кстати, защитить себя от опасности быть вовлеченным в очень интересную, увлекательную, правда, порой опасную игру под названием гипноз довольно просто. Против любого вида гипноза и порчи надежной защитой станет... ваша улыбка! Именно улыбка является тем естественным механизмом профанации, отражением здорового скептицизма, который позволит вам отразить чужую вибрацию, не принять ее как свою. Поверьте, любой гипнотизер, испробовав все существующие способы убеждения, но встретив в вашем лице недоверчивого скептика, измучившись вконец, потеряет к вам интерес и, совершенно обессиленный и опустошенный, будет вынужден стыдливо ретироваться.

Законы гипноза

Эмиль Кюи, фармацевт и целитель, живший во Франции в первой половине XX века, был известен как мастер самовнушения. Он прославился высказыванием: «День за днем всеми способами я становлюсь все лучше и лучше во всех отношениях».

Кюи сформулировал **три самых важных закона гипноза**.

Закон сосредоточенного внимания: идея или образ склонны исполниться или осуществиться в реальности, когда мы сосредоточиваем на них внимание. Острое чувство голода после просмотра рекламы закусок или сексуальное возбуждение после созерцания эротической сцены в кино – всего лишь два примера действия этого закона.

Закон обратного эффекта: чем сильнее и напряженнее вы стараетесь чего-то достичь, тем труднее это становится. Например, чем более сосредоточенные усилия делает курильщик, пытаясь бросить курить, тем сильнее становится его желание выкурить сигарету. Любая битва между силой воли и воображением будет выиграна вторым. Постарайтесь не думать о розовом слоне! Однако когда сила воли и воображение объединяют усилия, результат будет гораздо лучше, чем просто сумма двух слагаемых, – это будет результат умножения, возрастающий в геометрической прогрессии.

Закон доминантного эффекта: когда внушение сопровождается сильными эмоциями, сила внушения возрастает. Тогда любое предыдущее внушение замещается комбинацией «внушение – эмоция». Допустим, у вас есть любимый ресторан, где вы наслаждаетесь роскошным ужином каждую пятницу. Удовольствие и наслаждение от вкусных блюд, так же как и приятная атмосфера ресторана, становятся доминантным внушением. Но, предположим, вечером в пятницу новая группа завсегдатаев начинает регулярно посещать тот же ресторан. При этом вы им совсем не понравились и они начинают насмехаться над вашими манерами и внешним видом. Тогда страх и беспокойство заменят предыдущий набор ваших чувств и, скорее всего, приведут к тому, что вы откажетесь от своей привычки.

Мифы о гипнозе и гипнотерапии

Люди часто боятся, что под гипнозом могут потерять контроль, стать управляемыми, но гипнотическое состояние не имеет ничего общего с этим. Многие предположения о гипнозе основаны на сценических номерах, однако стоит принять во внимание, что зачастую эстрадные гипнотизеры используют и показывают на экране своих помощников, заранее выбранных людей. В результате сценические номера порождают мифы о гипнозе, которые мешают людям реально оценивать эффективность и пользу гипнотерапии.

Другой миф о гипнозе – то, что люди теряют сознание и ничего не помнят. Большинство людей помнит все, что происходит с ними в состоянии гипноза. Это так, потому что большая часть того, чего мы хотим достигнуть в гипнозе, может быть сделана в неглубоком трансе, когда люди помнят все. В гипнозе пациент не находится под контролем гипнотерапевта. Гипнотерапевт просто служит помощником.

Вот основные мифы о гипнозе и гипнотерапии.

Миф № 1: У гипнотерапевтов есть особая сила . Фридрих Антон Месмер полагал, что он и другие управляли силой, с помощью которой вводили людей в трансовое состояние. Однако в начале XIX века стало очевидно, что источником этой силы является сам человек. Гипнотерапевт использует различные методы, чтобы вызывать особые трансовые состояния, но создает гипнотическое состояние сам гипнотизируемый человек. Благодаря многочисленным исследованиям было установлено, что возможность погружения и глубина трансовых состояний не зависят от гипнотерапевта. Вот почему легко обучаться гипнозу и гипнотерапии. Конечно, какие-то гипнотерапевты лучше используют профессиональные методы, чтобы помочь людям достигнуть гипнотического состояния, так же как некоторые люди являются лучшими поварами или продавцами.

Миф № 2: Гипнотерапевт управляет человеком, который загипнотизирован . Идея гипнотерапевта, «управляющего» загипнотизированным человеком, создается для хорошей рекламы шоу отдельных гипнотизеров или голливудских фильмов. Неэтичный гипнотерапевт мог бы обмануть кого-то в выполнении того, чего он не понимал (что могло быть не соответствующим его убеждениям или против их), так же как это может сделать любой человек, абсолютно не знакомый с гипнозом. Но ясно представленная и понятая инструкция любого подобного задания приведет к одному из двух результатов: загипнотизированный человек станет очень внимательным или просто проигнорирует задание.

Миф № 3: Гипноз является странным и необычным состоянием. Фактически, нет ничего необычного в гипнозе и мы входим в подобные состояния каждый день, мы просто не понимаем или не используем их. Смотря телевизор, мечтая о чем-либо, передвигаясь в автомобиле, поезде и даже в метро, вы находитесь в состоянии между сном и бодрствованием (и не в активном, и не в спящем состоянии) – в состоянии, подобном гипнозу. Некоторые люди думают, что они не были загипнотизированы, если не чувствовали ничего нового, чего они не испытывали прежде. Но это не обязательно так...

Миф № 4: Я ничего не буду помнить впоследствии. Большинство людей помнят то, что произошло, в то время как они были загипнотизированы. Некоторые действительно забывают, но даже в таких случаях память может быть восстановлена позже и они вспомнят все, что происходило с ними и вокруг них. Память просто находится в бессознательном загипнотизированного человека. Тем не менее опыт обычно состоит в том, что вы помните все, что происходило с вами и вокруг вас.

Миф № 5: Гипноз может дать мне сверхспособности. Это не миф в полном смысле этого слова. Одной из целей гипноза является возможность сделать вещи, которые вы иначе были бы не в состоянии сделать. Хотя в каждом случае это вещи, которые вы могли бы сделать и в обычном состоянии, правда, не так эффективно или легко. Поскольку гипноз активизирует внимание тех частей вашего мозга, которые обычно используются мало, неэффективно либо не используются совсем, может быть привлечено более пристальное внимание к какой-либо одной вещи, и это может быть очень похоже на сверхспособности. Эти самые сверхспособности и могут быть квалифицированы вами как непознаваемое

чувствами восприятие, но по сути являются обычным сенсорным восприятием, работающим при высоких уровнях концентрации внимания.

Миф № 6: Гипноз – это нечто темное, любой религиозный человек должен избегать его. Это утверждение-заблуждение обычно объясняется двумя причинами: во-первых, гипнотерапевт получает контроль над человеком, обладающим свободной волей, данной ему Богом, и, во-вторых, использование особой силы, тайных или оккультных знаний.

Как уже говорилось, нет никаких доказательств, что гипнотическое состояние не является естественным. Это врожденная способность любого человека, которая не предусматривает использования никаких таинственных знаний или тайных сил. И при этом такое состояние не подавляет свободную волю человека и не помещает гипнотизируемого под чей-либо контроль. Церковь не видит проблемы в использовании гипнотического состояния, если при этом не нарушаются этические нормы. Такова, например, официальная позиция Римской католической церкви с 1847 года.

Есть еще и такой аргумент: трансы используют шаманы и другие народные целители – таким образом, использование транса относится к языческим ритуалам. Но принимая во внимание тот факт, что различные известные лечебные методы и религиозные направления также задействуют трансовые состояния (и вызывают их совершенно так же), этот аргумент можно использовать против любой формы исцеления или, фактически, человеческого поведения вообще. Гипнотерапия является естественной техникой без религиозного содержания.

Миф № 7: Нет никаких доказательств, что гипноз (гипнотерапия) работает или является терапевтическим методом. Некоторые скептики относят гипноз к альтернативным методам лечения абсолютно бездоказательно. В исследованиях, когда сканировался головной мозг, было доказано, что вследствие гипнотерапии происходит улучшение мозговой активности.

Миф № 8: Я могу остаться в гипнотическом состоянии. Вы не сможете оставаться в нем дольше, чем во сне или в состоянии бодрствования. Это естественное состояние, которое сменяется другими через некоторое время. По практическим причинам большинство гипнотерапевтов заканчивают трансы своих клиентов, но если бы трансы не прекращались, человек естественно возвратился бы к полной активности или заснул.

Миф № 9: Многие люди не могут быть загипнотизированы. Фактически, так как гипноз является естественным состоянием и врожденной человеческой способностью, любой, кто может понять простые инструкции и сконцентрироваться, может быть загипнотизирован при условии, что он доверяет гипнотерапевту и гипнотерапевт использует подходящую технику. Факт, на котором основывается данный миф, – то, что не все гипнотерапевты могут загипнотизировать, а некоторых людей можно загипнотизировать с большей вероятностью, чем других. Кроме того, как упомянуто выше, гипнабельность является неотъемлемой чертой человека – некоторые люди чрезвычайно гипнабельны и могут лучше использовать трансовое состояние, чем другие. Но это может быть важно в лабораторных исследованиях, а не в терапии, поскольку по большей части терапевтическое использование гипноза не зависит от глубины гипнотического транса. Исключением является контроль над болью, который требует более глубокого транса для достижения результатов. Это во многом объясняет, почему анестезиологи, которые работают с любым пациентом, используют химические средства в хирургии: не каждый может ввести человека в гипнотическое состояние.

Миф № 10: Людей со слабой волей легче загипнотизировать. Этот миф, возможно, возник в дни авторитарного, или директивного, гипноза, при котором работают главным образом путем произнесения четких команд. Многие люди не получали ожидаемых результатов при современном недирективном, или эриксоновском, гипнозе, когда сила вашего желания не имеет никакого отношения к тому, как легко и эффективно вы можете быть загипнотизированы. Таким образом, если вы умны, обладаете образным мышлением и

хорошо концентрируетесь, можете легче погружаться в гипнотическое состояние. Быть непредубежденным к гипнозу и гипнотерапии не то же самое, что обладать слабой волей.

Миф № 11: Гипноз вызывается гипнотизером. Профессиональные гипнотизеры часто вспоминают поговорку «Любой гипноз есть самогипноз». Все дело в том, что гипнотизирует себя сам пациент. Если с гипнотизером что-то случится, то любой человек сможет выйти из транса. В состоянии гипноза никто не застрянет. И, кстати говоря, гипнотизируемый не впадает в зависимость от гипнотерапевта.

Миф № 12: С помощью гипноза можно заставить делать людей то, чего они не хотят. Данный миф чрезвычайно распространен. Это полуправда. К примеру, заставить человека выполнять не свойственные ему действия можно, но только до определенной границы. К примеру, можно заставить человека есть луковицу, внушив ему, что это яблоко – причем не только ум, но и организм будет принимать луковицу как яблоко. Интересно, что даже глаза загипнотизированного человека не будут слезиться, если он будет есть лук.

Однако заставить человека выйти из окна на 56-м этаже, внушив ему, что это дверь, не получится. Точно так же не получится заставить человека убить кого бы то ни было в состоянии гипноза (если это, разумеется, противоречит моральным убеждениям этого человека). Если загипнотизировать убийцу, то, скорее всего, для него не составит проблемы убить любого, на кого укажет гипнотизер. Как видим, в этом мифе есть определенная доля правды.

Миф № 13: Гипноз – это сон. На самом деле это не сон, просто довольно сложно другими словами описать состояние загипнотизированного человека. Есть еще одно слово, которое хорошо подходит к термину «гипноз», – это транс. Примером транса может служить явление, при котором водители, утомляясь, могут отключаться от окружающего, оставаясь активными касательно всего, что связано с вождением машины.

Миф № 14: Гипноз относится к терапевтическим методам. Гипноз может использоваться только в качестве вспомогательного средства, он не может быть основным методом лечения. Обычно в отношении гипнотизера применяют термин «гипнотерапевт». Гипноз должны практиковать только профессионалы.

Миф № 15: С помощью гипноза гипнотизер может заставить гипнотизируемого вспомнить все, что происходило в прошлом. Это особо вредный миф, который появился относительно недавно. Все дело в том, что в состоянии гипноза человек может фантазировать, считая все увиденное правдой. Кроме того, под гипнозом человек может говорить то, что, по его мнению, хочет услышать гипнотизер.

Миф № 16: Гипноз опасен, это изобретение дьявола. Некоторые верующие считают, что гипноз – это так называемое изобретение дьявола. Абсолютно все можно использовать как во благо, так и во вред. Все зависит от человека, который проводит сеанс, от его профессионализма и порядочности. Многие врачи используют гипноз, и нельзя сказать, что все они в сговоре с дьяволом. Кроме того, гипноз – это полезное и естественное состояние.

Разновидности гипноза

Классический гипноз, как правило, проводился (и проводится) в соответствующих помещениях, способствовавших погружению в определенную фазу. В них господствовал сумрак, тихо играла успокаивающая музыка, комнаты обязательно старались обособить от наружных звуков. Но есть и другие виды гипноза, суть которых состоит в том, что они не требуют погружения человека в сон. Ввести пациента в гипнотический транс можно и без различных кушеток и специальной концентрации на блестящих предметах или пламени свечи. Основателем такого направления в гипнозе стал Милтон Эриксон. Его методика обрела название эриксоновского гипноза – по имени автора. Главным отличием его методики от приемов предшественников явилось то, что он вводил в транс людей, пребывавших в

состоянии бодрствования.

Ниже нами будут рассмотрены разновидности классических (традиционных) и «быстрых» техник гипноза.

Эриксоновский гипноз

Эриксоновский гипноз – это недирективное (неприказное) направление психотерапии со 100 %-й гипнабельностью, направленное на индивидуальный подход. В нем нет четких правил и схем. Это мягкое воздействие, косвенное внушение в символической форме.

Хотя формально Милтон Эриксон не использовал гипноз, его стиль пронизан гипнотической ориентацией, и создается впечатление, будто любое его действие происходит именно из этого искусства.

Эриксон мастерски владел метафоричными подходами. Он был выдающимся мастером слова. Некоторые метафоры и притчи, в которых был намек на решение проблемы, он придумывал специально для конкретного человека. Например, при общении с детьми Эриксон использовал их язык и видение ситуации, рассматривая это как часть гипнотической техники.

Указания терапевта не являются простыми или прямолинейными, они включают в себя множество аналогий, применяемых к проблемам пациента. При этом метафоры не объясняются. Эриксон не переводил «бессознательное» общение в сознательную форму. Он основывался на положении о существовании внутри человека естественной тенденции к развитию. В человеке есть бессознательные позитивные силы, которые надо высвободить, для того чтобы личность продолжала развиваться. В гипнотической модели Эриксона речь максимально обобщена, неопределенна и расплывчата. Человек сам наполняет пространство, специально созданное для него.

Эриксон показал, что формальное наведение транса – это ограничение возможностей и пациента, и терапевта. Он обогатил психологию огромным количеством «неформальных» гипнотических техник и считал, что гипноз является чем-то существенно большим, чем просто ритуал. Это особый стиль общения между людьми. Такой гипноз не предполагает выдачи повторяющихся инструкций или фиксации взгляда на специальном предмете. В эриксоновском гипнозе транс понимается не как состояние человека, а как определенный тип взаимодействия между людьми. Взаимоотношения выстраиваются на принципе сотрудничества с подстройкой к человеку, а техника внушения осуществляется посредством встроенных сообщений.

Как гипнотизер, Эриксон постоянно экспериментировал, перенося идеи гипноза в психотерапевтические процедуры, где не каждый их ожидает увидеть. Это может обострить восприятие. Эриксон мог разговаривать с человеком и не упоминать слова «гипноз». Он мог гипнотизировать человека, разговаривая при этом с кем-то другим. Он использовал гипноз для того, чтобы внедрить в сознание человека идею, которую тот не мог бы отвергнуть. Эриксон говорил, как важно доверять своему подсознанию, а также быть заодно с человеком, с которым разговариваешь.

Соппротивление клиента в эриксоновском гипнозе встречается поощрением. Терапевт принимает сопротивление и даже приветствует его. И человек оказывается в ситуации, когда любое его сопротивление становится сотрудничеством.

Эриксон сравнивал задачу терапевта в ситуации сопротивления с работой человека, который хочет изменить направление течения реки. Если он перегородит реку, она разольется и сметет препятствие, а если примет силу реки и просто повернет ее в другом направлении, река с помощью своей же силы пробьет новое русло. Например, если муж и жена постоянно ссорятся, Эриксон просил их продолжать ссориться, но предлагал изменить время и место ссоры, – реакцией было спонтанное изменение поведения. Он мог предложить пойти в одном направлении, но при этом провоцировал человека выбрать другое. Эриксон обставлял свои сеансы так, что для человека оказывалось труднее сохранить проблему при

себе, чем решить ее. Некоторые из предписаний в эриксоновском гипнозе предполагают выполнение добровольно взятых на себя неприятных обязательств. А когда симптом превращается в обязанность, он утрачивает свою привлекательность.

Подход Эриксона предполагает действия, влекущие за собой положительные изменения. Механизм лечебного воздействия следующий: при использовании внутренних ресурсов происходит замещение симптома и перестройка личности с нацеливанием на будущее, на преобразование и расширение мира человека.

Выражением его подхода можно считать несколько последовательных шагов: сначала полностью принимать позицию пациента, затем делать утверждение, противоположное по содержанию одобрению или утешению. Это способ присоединения к пациенту и создания таких взаимоотношений, при которых возможно изменение его состояния, а в этом и состоит цель эриксоновского гипноза.

Всю свою жизнь Милтон Эриксон практиковал состояние транса, которое позже в его честь назвали эриксоновским гипнозом. Идеи Милтона Эриксона были оценены по достоинству учеными разных стран, и в настоящее время эти идеи и методы начинают доминировать в современной психотерапии.

Широчайшие возможности открывает эриксоновский гипноз в психотерапевтической медицине. Обычные психотехники повышают эффективность во много раз, если они проведены в состоянии транса. Это становится возможным потому, что в таком состоянии отсутствует контролирующая роль сознания, тормозящая или даже блокирующая процесс. Основываясь на этом феномене, можно работать с психосоматическими расстройствами, в основе которых лежит тяжелое невротическое расстройство и с которыми в нормальном состоянии сознания больной просто не в силах справиться. Состояние транса дает возможность выборочно работать со здоровыми слоями психики, не затрагивая поврежденные, тем самым постепенно «выращивая» необходимые ресурсы здоровья. Использование гипноза как усилителя терапевтического действия помогает врачу работать во много раз эффективнее.

Милтон Эриксон написал несколько книг, самой известной из них является книга «Мой голос останется с вами», которая по существу представляет собой сборник психотерапевтических историй. Широко известны и некоторые другие книги – «Стратегия психотерапии» и «Человек из февраля. Гипнотерапия и развитие самосознания личности», написанная совместно с Э. Росси, а также «Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения».

Цыганский гипноз

Чтобы ввести человека в измененное состояние сознания, практикующий гипнотизер стремится усыпить волевой центр, утомляя воспринимающие центры. Монотонность речи, повтор действий и малоинформационных банальных словосочетаний, ритмичность звуков, блестящий маятник – вот далеко не полный список эффективных средств усыпления воли и активности сознания. Но при этом все внимание привлекается именно к телу («левая рука теплее, правая все тяжелее и тяжелее, веки свинцовые, они слипаются...» и т. п.) и к его рецепторам, в основном зрительным, слуховым. Эти несложные техники воздействуют рефлекторно.

Манипуляции, утомляющие слух или зрение, способствуют усыплению. Зная об этом свойстве, конечно же из практики, цыгане заговаривают своими скороговорками скупающих проезжающих на вокзалах.

Цыганский гипноз – это древний прием психологической атаки и воздействия на человека. Эту методику цыгане освоили и используют издавна, передавая из поколения в поколение по женской линии. Все без исключения цыганки – непревзойденные психологи, но не все они обладают способностями воздействия гипнозом на человека. Цыганки, рождающиеся с этим даром, называются профессионалами цыганского гипноза. Именно эта

категория «обрабатывает» определенного клиента, а остальные исполняют роль отвлекающих.

Искусству заговаривать людям зубы, гадать на кофейной гуще или по руке цыганку начинают обучать на практике уже с младшего возраста – ее берут с собой «на дело». К десяти годам старшие цыганки уже определяют, есть ли у будущей «наследницы» талант гипнотизера. Интересно, что цыгане считают «дар» гипнотического воздействия Божьим, а случаи отказа от него – грехом.

На протяжении многих лет психологи занимаются изучением криминального таланта цыган, но до сих пор никто не дал исчерпывающей информации по этому поводу. Остается лишь проводить анализ опыта обманутых людей.

Успех цыганки зависит от ее непрерывной речи, которая перегружает ваш мозг. Постоянный поток слов в вашу сторону будет немного раздражать психику и таким образом отвлечет от трезвого осмысления данной ситуации. Те, кто подвергался цыганскому гипнозу, могут со всей уверенностью подтвердить, что при таком воздействии воля парализуется, а способность здраво мыслить – замедляется.

Главным секретом цыганского гипноза является использование нестандартных лексических форм и повторов. То есть слова проговариваются цыганкой не в той последовательности, к которой мы привыкли. Более того, все, что произносит цыганка, имеет волнообразную интонацию, что также влияет на трезвость и ясность рассудка. Для создания доверительного общения цыгане всегда обращаются к потенциальной жертве на «ты», используют уменьшительно-ласкательные слова.

При общении цыганка всегда просит погадать вам по руке, пытаясь взяться за нее и таким образом нейтрализовать левое полушарие мозга, отвечающее за контроль поведения и оценку ситуации. Правое же полушарие мозга отвечает за эмоции и воображение, а цыганке как раз и на руку, чтобы вы меньше думали и легче доверяли всем ее словам.

Для того чтобы избежать цыганского гипноза, нужно знать некоторые **типичные ситуации**.

1. Вхождение цыганки в первичный контакт .

Сначала цыганка обратится к вам со стандартной просьбой: как пройти на такую-то улицу или сколько сейчас времени, ведь именно на такие вопросы человек отвечает автоматически.

2. Вхождение цыганкой в личный контакт .

После вашего ответа цыганка рассыпается в благодарностях и начинает просить погадать вам по руке. Она несколько раз уверенно повторит, что не возьмет с вас ни копейки, таким образом приглушая бдительность. Затем она расскажет вам информацию, которая никого не оставит равнодушным: «плохо человеку родному сделано», «муж твой гуляет, ведь на нем порча».

3. Втягивание клиента в обряд .

Пока вы будете пытаться взвесить смысл ее слов, она начнет мигом «отводить беду». Чаще всего в таком случае цыганка срывает с вас волос и просит на него подуть, а затем повторить некое заклинание. Все это делается лишь с одной целью – чтобы вы уже не смогли остановиться.

4. Манипуляция с деньгами .

Когда цыганка полностью убеждена, что бдительность человека ослабла, она просит достать из кошелька любую денежную купюру для завертывания волоса. Если же волос цыганка не сорвала, она попросту попросит сжать в руке купюру и повторить за ней определенное заклинание. Как правило, цыгане просят крупную купюру. Пока человек достает купюру, в это время цыганка внимательно наблюдает за тем, откуда он ее достает. В итоге свернутую купюру цыганка оставляет себе. Либо она положит купюру вам в кошелек с завернутым волосом, но на обратном пути из кошелька прихватит купюру еще крупнее. Чаще всего цыганка достает из-под юбки некоторые предметы, которые служат для отвлечения вашего внимания, чтобы в это время присвоить себе ваши деньги. После

проделанного обряда она дает вам указания, что нужно сделать дома для предотвращения беды, и, пока вы пытаетесь понять происшедшее, исчезает из вашего поля зрения.

Цыгане используют довольно простые приемы гипноза, создавая описанные и подобные им ситуации, чтобы, управляя человеком, выманить у него деньги и драгоценности. Действуют всегда по одной схеме. Сначала они завязывают с человеком разговор, говорят много и быстро, не позволяя человеку осмыслить сказанные слова. Сознание человека не может справиться с таким потоком слов, открывается его подсознание, и часть сказанного проникает в мозг. Человек теряется, не может говорить, двигаться, не способен думать. В таком состоянии человек запросто, не задумываясь, может отдать все деньги, которые у него есть. Только гораздо позже, когда цыгане уже далеко, человек приходит в себя и не может понять, что же с ним произошло.

Как же в этом случае избежать обмана? Все довольно просто. Цыгане знают, к кому подходят. Чаще всего это люди, имеющие усталый, задумчивый или мечтательный вид. Как только увидите цыганку, постарайтесь улыбаться или же сделать выражение лица агрессивным. Если это не помогло, ускорьте шаг и постарайтесь как можно быстрее уйти от общения.

Если все-таки не удалось избежать контакта с цыганкой, смелее проявляйте инициативу. Сразу перейдите с ней на «ты», говорите без остановки о чем угодно, задавайте вопросы личного характера. Говорите обо всем подряд, совершенно не слушая цыганку. Также важно активно жестикулировать и двигаться на месте, чтобы не дать ввести себя в оцепенение.

Либо, когда цыганка начинает вас заговаривать, то есть атаковать, нужно в ответ проявить агрессию. Это может быть грубое высказывание или фраза вроде этой: «Пусть Бог тебя накажет!» Желание говорить с вами сразу пропадет.

Очень важно не смотреть цыганам в глаза. Ничего не берите у них из рук и не давайте держать вас за руку. Этот простой психологический прием направлен на то, чтобы вызвать доверие.

Если вас уже взяли в оборот, то даже в таком случае нужно быстро уходить, не обращая внимания на угрозы и проклятия. Бояться цыганского проклятия не стоит, поскольку цыганка вряд ли применит подобную меру, особенно если вы для этого не дали серьезного повода. Все цыгане – верующие люди и знают, какое наказание бывает за наведенные проклятия.

Разговорный гипноз

Из всех средств, применяемых для наведения гипноза, ведущее место занимает речь, в силу своей простоты и доступности.

В основе применения метода разговорного гипноза лежит использование прямого контакта с человеком, его сознательная готовность к предстоящему эксперименту и в какой-то мере личная заинтересованность в конечном результате. Однако, для того чтобы заставить организм человека полностью подчиниться воле психолога-гипнотизера, вовсе не достаточно раскачивающегося маятника перед глазами и монотонно произносимых фраз. Придется долго и упорно, до хрипоты твердить заученные фразы и до мозолей стереть пальцы ниткой маятника. Ничего не получится, если у гипнотизера нет особой, данной далеко не каждому способности концентрировать свою волю и внутреннюю энергию на одной-единственной, так называемой «критической» точке в сознании клиента. А эту критическую точку еще необходимо отыскать, что по силам далеко не каждому желающему.

Развить эту способность можно долгими годами тренировки с параллельным изучением психологии и физиологии человека, и все же этого будет не достаточно для качественного проведения сеанса глубинного гипноза. Даже при очень большом желании клиента слово, пусть и наделенное глубинным смыслом и заряженное энергетикой гипнотизера, не может добраться до необходимой точки и отключить сознание и подсознание человека.

Вариант, когда способность к гипнозу развита искусственно, дает возможность психологу ввести клиента в состояние поверхностного гипноза, который позволит решить очень многие психологические проблемы клиента, вернуть его к нормальной жизни, избавить от многих болезненных состояний. В современной жизни, до края наполненной стрессовыми ситуациями и проблемами в сочетании с отсутствием свободного времени, разговорный гипноз, даже поверхностный, – очень серьезная помощь тем, кто в ней действительно нуждается.

Пример разговорного гипноза: «Помню, как-то летел я на самолете... перелет был долгим... я люблю летать на самолетах... делать ничего не надо... можно РАССЛАБИТЬСЯ... и чувствовать себя КОМФОРТНО... Когда смотришь в иллюминатор, видишь под собой облака... это так необычно – видеть облака внизу... да... Они похожи на заснеженную равнину... которая тянется далеко-далеко... до самого горизонта... и приходят разные мысли... образы... и ты ЗАБЫВАЕШЬ о том, где ты находишься... Ты словно вне времени и пространства... Ты начинаешь ГРЕЗИТЬ... угу... иногда даже ГЛАЗА ЗАКРЫВАЮТСЯ... и это немножко похоже на то, о чем писал Джон Лилли... Он описывал, как он лежал в бассейне с водой... Плотность воды была такой, что вода поддерживала его тело... И температура воды была равна температуре тела... И он лежал... в полной темноте... и в полной тишине... НЕПОДВИЖНО... СПОКОЙНО... Да... И в какой-то момент ему показалось, что он вышел из тела... и поднялся вверх... высоко... выше облаков... И встретился там с какой-то духовной сущностью... мудрой... и любящей... и хотел остаться с ней... Но она сказала ему: «У тебя еще есть дела на земле... ТЕБЕ НАДО ЗАВЕРШИТЬ ТО, ЧТО ТЫ НАЧАЛ, ТЕБЕ НАДО ЗАБОТИТЬСЯ О СВОИХ БЛИЗКИХ...» И он вернулся... и после этого многое изменилось... Потому что, КОГДА ТЫ ПЕРЕЖИВАЕШЬ НЕОБЫЧНЫЙ ОПЫТ, ТЫ МЕНЯЕШЬСЯ... Словно бы становишься более мудрым... более понимающим... более терпимым... И ты прощаешь людям их ошибки... потому что понимаешь, что люди несовершенны... А иногда и любишь их за их несовершенство... Много приходит мыслей... и образов... когда смотришь на эту снежную равнину... без конца и края... И даже ЗАБЫВАЕШЬ о том, что это облака... И только когда объявляют о посадке, вспоминаешь о том, что ты уже приближаешься к цели... туда, куда ты направлялся... и полет прошел незаметно... и если бы меня спросили, сколько времени прошло, я бы не знал, что ответить: может быть, несколько часов, а может быть, несколько минут».

Мгновенный (быстрый) гипноз по Фариа

Это самый древний метод. Если у вас уже есть некоторый опыт по введению в гипноз, можно попробовать быстрый гипноз. Этот метод принадлежит аббату Фариа, португальскому католическому монаху родом из Гоа. Аббат просто подходил к человеку, которого собирался загипнотизировать, в течение нескольких секунд пристально смотрел ему в глаза, а потом вдруг вскрикивал: «Оогтех!» («Засыпайте!») Почти в 50 % случаев результат был положительным. Сам аббат был очень внушительен и импозантен, что, несомненно, являлось предпосылкой для успеха его манипуляций.

Если показать кругу лиц, интересующихся гипнозом, успешное введение в гипноз, которое произведет впечатление на окружающих, это, безусловно, в будущем позволит легче ввести их в гипнотическое состояние.

Молниеносный, или мгновенный, быстрый, гипноз следует применять у тех людей, которые раньше уже подвергались гипнозу и достаточно внушаемы. Никогда не пытайтесь применять мгновенный гипноз, если вы не смогли проделать все опыты по определению внушаемости.

Есть лица, которые после тестов по определению внушаемости уже на первом сеансе поддаются глубокому молниеносному гипнозу.

Для молниеносного гипноза достаточно следующей формулы: «Я касаюсь вашего лба

между бровями. Когда я отниму руку, вы будете спать. Раз, два, три!» Чтобы углубить состояние гипноза, проводят несколько легких пассивов в области лба (верхней зоны лица), говоря при этом медленно и раздельно: «Сонное состояние все усиливается. Все глубже и глубже покой. Вы ни о чем не думаете. Как будто густой туман опускается между вами и окружающим миром. Вы слышите только меня. Вы спите глубоким сном».

Действительно, после этого человек входит в глубокий гипнотический транс и находится в раппорте с гипнотизером.

Мгновенный гипноз может быть достигнут также следующим образом. Субъекта ставите спиной к себе и предлагаете закрыть глаза, соединить ноги, опустить руки вдоль тела, голову откинуть несколько назад на вашу руку, расслабить мускулатуру. После этого говорите: «Я отвожу свою руку, и вы чувствуете, как вас тянет назад. Вы медленно падаете, падаете назад... Падайте!» Когда клиент падает, следует внезапно, громко и внушительно, властно произнести: «Спите!» После этого сразу наступает вторая стадия гипноза. Клиента следует уложить или посадить и продолжить внушение.

Американский быстрый гипноз

Американские психиатры рекомендуют поступать следующим образом: после выполнения вводных тестов гипнотизер встает сбоку от испытуемого и кладет левую руку на его правое плечо. При этом указательный и средний пальцы растопыривают таким образом, чтобы они образовывали как бы букву «У». Их следует держать на расстоянии 30 см перед глазами испытуемого. Теперь надо внушить ему, что глаза слипаются, а веки становятся тяжелыми. При этом перемещайте руку с растопыренными пальцами по направлению к испытуемому. Как только пальцы окажутся перед самым лицом, начинайте внушение: «Вы больше не можете держать глаза открытыми, они закрываются сами собой...»

В большинстве случаев глаза действительно закрываются, поскольку тут дополнительно срабатывает механизм защитного рефлекса. Если в этом есть необходимость, можете дополнительно внушить: «Теперь закройте глаза». Как только испытуемый сделает это, положите ему руку на лоб и на глаза. Теперь уместно сделать внушение на углубление гипноза.

Регрессивный гипноз и терапия: «индийский» гипноз

Особое место среди разновидностей гипноза занимают техники, которые сформировались на стыке гипнотической практики и духовной культуры Востока.

Одной из таких техник является регрессивная терапия.

Регрессивная терапия построена на основе учения о реинкарнации – философском учении, согласно которому бессмертная сущность живого существа перевоплощается снова и снова из одного тела в другое. Идея реинкарнации является центральной во многих религиях и духовных практиках Востока (в особенности в Индии).

Учение о реинкарнации не умаляет значения ни одной из признанных форм религии. Скорее усиливает, делает богаче. В Новом Завете есть указание на то, что Иисус был знаком с законами реинкарнации, он говорил: «Что посеешь, то и пожнешь». В Евангелии от Иоанна (8, 58) Иисус говорит своим ученикам: «Прежде нежели был Авраам, Я есмь».

Теория реинкарнации учит любви и, следовательно, совместима с любой религией, основным принципом которой является любовь. Многие люди, вслепую блуждающие в поисках ответов, могут найти здесь то, что ищут.

В числе преимуществ и достоинств регрессивной терапии многие считают естественность метода. Эта методика используется для того, чтобы выявить ключевые ситуации, связанные с проблемой, получить доступ к вековой мудрости и достичь более высокого уровня развития души.

Во время сеанса регрессивного гипноза можно задать вопросы и получить ответы у

своего подсознания, высшего Я, учителей и гидов-наставников. Разговор с клиентом происходит через его высшее Я. Именно подсознание заботится о теле человека, оно может объяснить причину заболевания, а также излечить его. Иногда достаточно отпустить боль прошлых жизней через белый Божественный Свет – и он смягчится или исчезнет.

Некоторые гипнологи-регрессионисты для погружения клиентов в прошлое используют кресла. Можно провести сессию лежа в удобном кресле-трансформере: в лежачем положении легче расслабиться. Выбор остается за клиентом.

Погрузиться в легкий транс и увидеть прошлое способен каждый, кто с закрытыми глазами может представить тихое спокойное место на берегу моря, реки или пруда, прекрасную птицу, деревья с листвой, любимый цветок и т. д. Некоторые люди почти реально переживают свои прошлые жизни, другие только чувствуют («Я мальчик лет четырех, сижу у дороги в пыли, в песке и руками ощущаю этот горячий песок, а мимо проезжает отряд всадников в шлемах и кольчугах, с длинными копьями. Я ощущаю, как вздрагивает земля под копытами коней. Остальное как в тумане»). Это зависит от того, какая ведущая модальность у человека, кем он является – визуалом, аудиалом или кинестетом.

Работа с регрессией естественна и безопасна, потому что базируется на выявлении внутреннего Я клиента, и столь же природна, как сон. Здесь на первый план выходит подсознание, которое стремится откликнуться на слова и изображения, порождая ощущения и эмоции.

Известный американский гипнолог-регрессионист Долорес Кэннон на вопрос, не опасно ли ходить в прошлое, отвечает, что она погрузила в прошлое более 10 тысяч клиентов и никому не стало хуже, никто там не остался.

Путешествия в прошлое происходят под мощной защитой, которая обеспечивает полную безопасность, кроме того, гипнолог незримо сопровождает человека в этом путешествии. При завершении сеанса проводят утилизацию всего негативного, а уроки, вынесенные из регрессии, используют в этой жизни.

Некоторые люди спрашивают, не выдуманы ли эти истории. Как показывает практика, это не выдумки, а конкретные ситуации, которые по своему желанию изменить невозможно. Происходит именно то, что должно было случиться. Например, молодую женщину, обвиняемую в колдовстве, привязывают к столбу, под столбом разводят костер. Она говорит: «Наверное, все это я придумываю», – но ничего сделать с этим не может, никто не спасает ее, вот уже загорелись волосы... И тогда гипнолог говорит: «Теперь смотрите со стороны на эту ситуацию, без эмоций и без ощущений». Вместе с пациентом они просматривают ситуацию со стороны и затем убирают ее, обращаясь к хранителям кармы.

Одна женщина очень боялась воды. В третьей показанной подсознанием жизни она прыгает с камня в море и уже в полете осознает, что не умеет плавать... Она никак не может всплыть на поверхность, ругается на рыбок («И эти кильки мешают всплыть», – произносит она). И тонет. В свои 43 года она ни разу не купалась в глубокой воде и не умела плавать. После проведенной сессии она на другой день записалась в бассейн и научилась плавать.

В любом случае подсознание пациентки вытащило на свет эти эпизоды для того, чтобы ответить на поставленные ею вопросы или избавиться от каких-либо проблем.

При проведении психоанализа человек в течение года по два раза в неделю лежит на кушетке и говорит все, что придет ему в голову, – в этом заключается основной эффект. И никто не спрашивает, выдумал ли он все, что говорит, или это реальные эпизоды из его жизни. Важны выявленные первопричины.

Интересны судьбы родимых пятен. Иногда человек рождается с родимыми пятнами, но многие замечают, что по достижении определенного возраста у них появляются новые родимые пятна. Часто они несут информацию о ранах, полученных в прошлых жизнях. К гипнологу обратился человек лет 28, у которого было родимое пятно на животе. Он рассказал, что родимое пятно появилось лет в 25 и как раз с этого времени он начал бояться острых предметов. Он прятал на ночь все кухонные ножи, чувствовал дискомфорт, когда

острый предмет поворачивали в его сторону. При проведении регрессии выяснилось, что в прошлой жизни в 25 лет он погиб от удара стилетом в живот. После первой же сессии и очищения информации в белом свете он избавился от этой фобии, а родимое пятно исчезло.

По окончании регрессии вы будете помнить обо всем, что видели и делали во время сеанса. Кроме того, такие сессии обычно записывают на видео и отдают диск клиенту, для того чтобы он в спокойной обстановке мог послушать, что говорил во время регрессии.

Многие эмоциональные проблемы и конфликты быстро и эффективно разрешаются посредством терапии прошлых жизней, обычно за гораздо меньшее количество сессий, чем при обычной терапии.

Чаще люди проходят регрессии в прошлое по одному разу. Некоторые хотят посетить другие жизни, в которых были вместе с конкретными людьми. Другие хотят погрузиться именно в то время, когда переживали определенные эмоции, были знаменитыми людьми, художниками, мореплавателями, жили в экзотических местах.

Изменения в личности чаще начинают происходить после первой же сессии. Многим после регрессии в течение нескольких дней снятся сны, в которых они видят другие прошлые жизни, где имеются ответы на вопросы, которые не удалось увидеть во время регрессии.

Исчезают фобии, депрессии, меняется само отношение к жизни. Человек перестает быть приземленным, у него появляется философское отношение к жизни. Зачастую начинают устраняться или полностью исчезают многие физические проблемы, считающиеся психосоматическими.

На регрессионных сессиях люди зачастую получают возможность собрать вместе разрозненные кусочки прошлого. Когда проблема со всеми ее аспектами выходит из подсознания на уровень сознания, она может быть нейтрализована.

Когда при работе с регрессией задаются искренние, выстраданные вопросы, подсознание готово открыть свои хранилища. Клиент может восстановить всю историю событий – от ледникового периода, битв, изменивших ход истории, путешествий по океанам под парусами до участия в сражениях последней из произошедших войны.

Чаще всего людей волнуют такие вопросы:

- Являются ли мои страхи, фобии следствием прошлых жизней?
- Не являются ли события прошлой жизни причиной моих напряженных отношений в семье, на работе или с конкретным человеком?
- В чем смысл моей жизни, с какой основной задачей я пришел в эту жизнь, какой урок должен усвоить?
- С кем из моих родственников и знакомых я встречался в прошлых жизнях?
- Какова причина моих комплексов?
- Не является ли моя болезнь следствием событий моей прошлой жизни?
- Не являются ли мои родимые пятна причиной травмы, полученной в прошлой жизни?
- Был ли я в прошлых жизнях художником, писателем, музыкантом?..
- В каких жизнях я служил людям наилучшим образом?
- Не кроется ли причина моего негативного отношения к женщинам (мужчинам) в прошлой жизни?

Работа с прошлыми жизнями показывает впечатляющие результаты. Сознание людей прошло путь от простого любопытства узнать о прошлых жизнях до высшей теории познания, несущей мудрость. С его помощью открывается дверь в область духовного высшего идеала, и здесь становится очевидным универсальность метода регрессивной терапии.

Внушение во время сна

Сон, по И. П. Павлову, – это состояние торможения коры головного мозга,

спускающееся и на его нижележащие отделы. Согласно современным воззрениям, это не тотальное торможение, так как около половины нейронов мозга во время сна активны. Сон наступает в результате активной функции таламокортикальных синхронизирующих аппаратов мозга.

Нейрофизиологические исследования, проведенные в последние годы, показали, что можно различать **два вида сна** :

1) *обычный* , или *медленный* , сон, при котором с состоянием полного покоя отмечается замедление ритма дыхания и сердечной деятельности, а также появление на электроэнцефалограмме медленных волн;

2) *парадоксальный* , или *быстрый* , сон, или сон со сновидениями. Во время этого сна наблюдаются быстрые движения глазных яблок, изменчивость, нерегулярность вегетативных проявлений (пульса, дыхания). Электроэнцефалограмма приближается к наблюдаемой во время бодрствования, хотя и имеет некоторые особенности (вспышки альфа-волн в затылочной области по частоте на 1–2 Гц меньше, чем во время бодрствования; обнаруживается низковольтная активность; вспышки острых волн частотой 2–3 в секунду в центральной области коры, длящиеся несколько секунд и связанные по времени с быстрыми движениями глаз). Именно во время парадоксального сна наблюдаются сновидения.

Парадоксальный сон чередуется с медленным. Он сменяет его 4–5 раз в течение ночи и длится каждый раз 6–8, реже 15–20 минут, занимая около 20–25 % всего времени сна. Первый период парадоксального сна наступает через 45–90 минут после засыпания. Этот вид сна регулируется древними механизмами ствола мозга. Как для обычного медленного, так и для парадоксального сна характерен «перерыв непрерывности потока сознания» с утратой способности отдавать себе отчет в месте, времени и окружающем. При сновидениях, кроме того, имеет место и переживание иной ситуации.

Между состояниями сна и бодрствования существует целая гамма переходов. Сон может быть частичным, а глубина сонного торможения – различной. В связи с этим, по мнению И. П. Павлова, могут возникать различные гипнотические (фазовые) состояния (уравнительная, парадоксальная, ультрапарадоксальная и наркотическая фазы). Во время естественного сна у спящего нередко обнаруживают избирательную чувствительность к определенным раздражителям, в то время как другие, даже более сильные раздражители могут заметного влияния не оказывать. Это возможно в тех случаях, когда во время сна участки бодрствования образуют «сторожевой пункт». Через него спящий может поддерживать контакт – раппорт с внешним миром. Естественно, что сон со «сторожевым пунктом» будет частичным. Явления раппорта являются важной предпосылкой, обеспечивающей возможность лечения внушением во время сна.

Остановимся на них несколько подробнее.

Явления раппорта свойственны не только человеку. Они встречаются и в животном мире, являясь биологически целесообразными. В связи с этим способность к сохранению сторожевого пункта во время сна, возникшая в процессе приспособления организма к условиям внешней среды, должна была закрепиться путем естественного отбора. Российский физиолог М. Н. Сперанский следующим образом объяснял происхождение раппорта: «Сторожевое животное бдительно охраняет стадо. В случае приближения опасности оно издает особый звук, сигнал, и этого достаточно, чтобы все стадо было на ногах, готовое к бегству, защите и т. п., в зависимости от характера сигнала. Никакие другие шумы, наполняющие лес, не тревожат сон стада. Между сторожем и стадом поддерживается раппорт. Если бы его не было, стадо погибло бы».

Интересное наблюдение приводит российский физиолог Л. А. Орбели: «Головоногий моллюск-осьминог обладает сменой сна и бодрствования. Он укладывается на дне аквариума, подбирает вокруг себя ноги, закрывает глаза и спит. Но из восьми ног одну ногу он оставляет дежурной. Семь ног опутаны вокруг туловища, а восьмая торчит кверху и проделывает все время вращательные движения. Интересно, что, если во время сна какой-нибудь палочкой тронуть у него туловище или конечность, он не просыпается, но если

вы прикоснетесь к дежурной лапе, то просыпается, выпускает черную краску и вообще проявляет соответствующую активную реакцию». Очевидно, во время сна моллюска сохраняется сторожевой пункт, через который и осуществляется контакт (раппорт) с внешним миром.

Российскому клиницисту-невропатологу и психотерапевту Б. Н. Бирману (1884–1952) удавалось экспериментально получать у собак сон с явлениями раппорта. Для этого у животного вырабатывался условный рефлекс на строго определенный тон (до –265). Затем животное погружалось в глубокий сон действием отрицательных, дифференцировочных, инактивных раздражителей. Теперь при действии тона до –265, сочетавшегося ранее всегда с подкармливанием, животное немедленно пробуждалось, в то время как оно почти или совсем не реагировало на другие раздражители (свист, бульканье, сильный стук в дверь). «Очевидно, – указывает Б. Н. Бирман, – в заторможенной коре собаки один пункт сохранял свою возбудимость, оставался бодрствующим. Этот пункт, реагировавший на тон до –265, сохраняет, таким образом, связь эффекторных аппаратов с этим раздражителем, тогда как связь с остальными внешними раздражителями была прервана, выключена. Благодаря существованию такого сторожевого пункта сон мог бы быть глубоким, но не был полным – это был сон с частичным бодрствованием».

Благодаря наличию сторожевого пункта во время сна спящий может поддерживать контакт с внешним миром. Восприятие речи во время сна возможно только при наличии сторожевого пункта, через который осуществляется раппорт. Сон со сторожевым пунктом может быть естественным, гипнотическим и неглубоким наркотическим, что позволяет лечить внушением.

Внушение в состоянии естественного сна. Уставшая мать может крепко заснуть возле ребенка и не реагировать на шум, доносящийся с улицы, звонки или стук из соседней комнаты. Однако достаточно появиться малейшему шороху, исходящему от ребенка, как она услышит и сразу же проснется. Солдат может крепко спать, не пробуждаясь от доносящихся громких звуков стрельбы, однако сразу же проснется, как только услышит сигнал тревоги, поданный часовым. Аналогичным образом капитан на корабле может проснуться, как только прекратится монотонный стук машины, мельник – если остановится мельница и перестанет доноситься стук колес. Во всех этих случаях во время естественного сна имеется сторожевой пункт, через который поддерживается раппорт со строго определенным раздражителем. «Пункт» этот является сложной системой, включающей устройство, обеспечивающее прием сигнала, его сличение и эффекторный механизм, способный вызвать полное или неполное пробуждение.

Как было показано, сторожевой пункт во время естественного сна может возникнуть, если человек засыпает при восприятии речи и связь между ним и источником речи продолжает сохраняться (особенно если при этом произносятся фразы: «Спите спокойно, не просыпайтесь... Слушайте и запоминайте слова... Наутро будете все помнить...») или если он перед сном настроит себя на восприятие речи, внушит себе, что будет спать и слушать речь, не просыпаясь. Можно образовать сторожевой пункт и с помощью других приемов, например предварительного внушения наяву или в гипнотическом сне. Оказалось, иногда можно не только воспринимать речь (например, слова иностранного языка), но и сохранять ее в памяти в актуальном либо латентном виде. В первом случае человек может усилием воли актуализировать, то есть вспомнить, воспринятое, во втором – вспомнить не может, но необычно легко выучивает его по пробуждении.

Сам процесс восприятия речи во время сна не осознается. Испытуемые не отдают себе отчета в том, что они слушают речь, которая переживается как мысли, неизвестно как попавшие в голову, спонтанно появившиеся или же возникшие по логическому ходу действий, развернувшихся в сновидении.

Согласно современным воззрениям при восприятии в состоянии бодрствования сигнал от органа чувств поступает в мозг и несет информацию о характере раздражения. Одновременно сигнал от органа чувств поступает в ретикулярную формацию (совокупность

нервных структур, расположенных в центральных отделах стволовой части мозга (продолговатом и среднем мозге, зрительных буграх)). Отсюда по «неспецифическому» пути с запозданием на несколько миллисекунд направляются импульсы, активирующие кору. Во время глубокого естественного сна и даже в состоянии наркоза звуковой сигнал от органов чувств поступает в кору мозга и вызывает реакцию, видимую на электроэнцефалограмме. Однако импульсов из ретикулярной формации не поступает. Сигнал остается изолированным, не связанным с другими участками мозга, и человек, проснувшись, не может его вспомнить. Ведь сотни людей спят в то время, когда кто-нибудь разговаривает или идет радиопередача, однако наутро обычно не помнят, о чем говорилось во время их сна. Не трудно добиться поступления сигнала в кору мозга, трудно добиться его усвоения – возможности воспроизведения по пробуждении. Последнее оказалось невозможным во время глубокого сна (когда на электроэнцефалограмме доминируют медленные волны) и удается лишь при неглубоком сне.

Как не любая речь, воспринятая в состоянии бодрствования, так и не всякая речь, воспринятая во время сна, оказывает внушающее действие. Если для целей обучения во время сна (гипнопедии) очень важно, чтобы воспринятое не подвергалось амнезии, то есть чтобы по пробуждении человек мог вспомнить воспринятое во время сна, то для целей внушения этого не требуется. Наоборот, практика гипнотерапии показывает, что внушение особенно действенно, если по пробуждении от сна они как раз таки подвергаются амнезии. Это относится и к внушениям во время сна естественного. Поэтому техника внушения во время естественного сна отличается от техники, применяемой с целью гипнопедии.

Внушением во время естественного сна путем нашептывания фраз спящему пробовали лечить детей многие. Особенно широкое распространение этот метод нашел в США. Эффект от внушения во время естественного сна нередко не уступал эффекту при глубоком гипнозе. Дети иногда разговаривают во время естественного сна, и с ними удается установить речевой контакт. Однако он обычно быстро утрачивается, и попытки внушить им что-либо в таком состоянии удаются весьма редко. Установить раппорт с человеком, спящим естественным сном, трудно.

Техника внушения во время естественного сна. Внушение во время сна проводится тихим голосом, внушающим тоном. Чаще всего оно начинается словами: «Спите глубже, не просыпайтесь. Засыпайте глубже и глубже... С каждым днем вы себя чувствуете лучше и лучше, лучше и лучше...» Далее следует лечебное внушение, повторяемое с паузами до 5 секунд несколько раз (серия внушений). Оно чередуется со словами «Спите глубже, глубже... С каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше...» За сеанс проводятся 5–6 серий внушений. Возможны различные варианты техники внушения во время сна.

Вариант 1. Садятся у изголовья спящего. Прикасаются к его пальцу и слегка удерживают последний так, чтобы не разбудить спящего (при этом все же глубина сонного торможения у спящего уменьшается). Далее в течение 2–3 минут тихим шепотом, в ритм дыхания, повторяют слова: «Спите глубже, спите глубже». Затем начинают то несколько замедлять ритм слов, то несколько ускорять его. Если при этом ритм дыхания спящего также начнет соответственно то ускоряться, то замедляться, значит, контакт установлен и можно переходить к лечебным внушениям. Предварительно целесообразно сказать спящему: «Мой голос вас не будит, не пробуждает, спите все глубже, глубже и глубже...» В случае если при попытке установления раппорта спящий проснется, можно прибегнуть к описываемой ниже обычной технике гипнотизации – лучше всего легкими пассами и внушением наступления сна с помощью речи. Просить при этом больного открыть глаза и фиксировать взглядом какой-нибудь предмет нецелесообразно, так как это может привести к рассеиванию просоночного состояния (замедленного или частичного пробуждения), если пробуждение от сна было неполным. Ориентировочная реакция проснувшегося и его недоумение по поводу происходящего делают погружение в гипнотический сон взрослых людей, заранее не предупрежденных об этом, весьма затруднительным.

Вариант 2. Больному днем разъясняют принцип лечения внушением во время сна.

Текст внушения записывают на носитель информации и начало его (первые 1–2 минуты) дают прослушать в бодрствующем состоянии, чтобы в дальнейшем ослабить ориентировочную реакцию (если больной настаивает, разрешают прослушать весь текст). Предлагается поставить на ночь носитель информации или динамик от него недалеко от изголовья спящего и включить, когда тот будет лежать в постели и захочет спать. Больной должен заснуть под звуки передачи (после ее окончания запись отключается либо автоматически, либо лицом, проводящим лечение).

Записывают текст примерно следующего содержания: «Засыпайте спокойным сном. Ни о чем постороннем не думайте. На счет 30 будете спать. Раз... два... три...» и т. д. считают до 30 медленным монотонным голосом – полупшепотом, с паузами в 3–4 секунды между словами. «Спите спокойно, не просыпайтесь... С каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше...» – далее следуют формулы лечебного внушения. Они произносятся тихим голосом, но внушающим тоном. Формулы повторяются с паузами в 3–4 секунды 5–6 раз. После этого следуют слова: «Спите спокойно, не просыпайтесь. С каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше», далее вновь идет серия внушений, и так 5–10 раз. В заключение говорят: «Спите спокойным глубоким сном. Наутро будете себя чувствовать бодрым, хорошо выспавшимся». Сеансы повторяют несколько ночей подряд.

Внушение может проводиться и непосредственно врачом без применения цифрового носителя информации или он может включаться и выключаться помощником врача. Наступающий естественный сон сочетается с элементами сна гипнотического. Поддерживаемый речевой контакт при засыпании облегчает восприятие речи.

Вариант 3. Внушение делают ночью в течение первых 15–40 минут сна и далее под утро за 1–2 часа до пробуждения. Садятся на расстоянии 1 м от спящего (обычно ребенка) и тихим голосом произносят слова: «Спи глубже, глубже... Не просыпайся». Далее 20 раз повторяют слова внушения. Например, ребенку с ночным недержанием мочи говорят: «Теперь ты можешь удерживать мочу всю ночь. Твоя кровать всегда сухая и чистая». Если ребенок проснулся, переносят сеанс на следующую ночь. Воспринятое подвергается амнезии. У некоторых больных с навязчивыми страхами или мыслями либо у лиц, страдающих от дурной привычки, может во время сна происходить избирательное восприятие речевых сигналов, адресуемых имеющемуся у них «больному пункту», в то время как усвоения речи нейтрального содержания может и не быть. Судить о том, что речь была воспринята, приходится по терапевтическому эффекту (критерий не надежен). Иногда с этой целью можно предложить больному запомнить те или иные слова, например 10 слов, которые многократно повторяют, или 2–3 фразы, рисующие какую-либо сцену («Вы на берегу моря...»). При этом говорят: «Будете помнить эти слова. Наутро сможете их рассказать». Наутро предлагают один раз прослушать 20 слов, среди которых даны в разбивку 10 читавшихся во время сна, и сравнивают, какие слова лучше запомнились (воспроизвести их спонтанно обычно не удастся), или же выясняют, не нашла ли речь, воспринятая во время сна, отражения в сновидении. Невозможность воспроизведения речи нейтрального содержания не опровергает возможности восприятия внушений. Запоминание речи во время сна вслед за терапевтическим внушением иногда может ослабить терапевтический эффект внушения, поэтому оно нежелательно.

Вариант 4. Предварительно днем во время гипнотического сна или наяву внушают больному: «Сегодня ночью вы заснете под звуки моего голоса и услышите то, что я вам скажу. Будете спать и слышать, не просыпаясь». В остальном лечение проводится так же, как в варианте 3. В другом случае больному предварительно внушают, что он будет ночью спать спокойным сном. Сквозь сон услышит счет до 12 и внушение, которое ему сделают. Далее ночью проводят лечение, как в варианте 3, но начинают сеанс со счета от 1 до 12. Считают тихим голосом, со скоростью примерно одно слово в секунду. Применение счета облегчает настройку на заданный сигнал.

Вместо предварительного внушения предварительная настройка на восприятие речи может быть достигнута и путем самовнушения. Для этого предлагают испытуемому сесть

или лечь в удобной позе и мысленно несколько раз повторить: «Буду спать и слышать, спать и слышать, спать и слышать, не просыпаясь».

Самовнушение более эффективно, если оно осуществляется в состоянии релаксации, вызванном аутогенной тренировкой.

Вариант 5. Больного переводят из состояния сна в просоночное состояние, с ним устанавливают речевой контакт, затем дают вновь заснуть. Для этого кладут руку на голову спящего, он слегка пробуждается, и ему предлагают выполнить простейшие действия (говорят: «Поднимите руку... выше... выше. Продолжайте спать... Спите глубже, глубже...»). Далее переходят к лечебным внушениям.

Сеансы внушения во время естественного сна могут проводиться как индивидуально, так и коллективно – при лечении больных хроническим алкоголизмом и неврозами. Применяется главным образом вариант 5 методики. Коллективные сеансы гипнотерапии днем сочетаются с коллективными сеансами внушения во время естественного ночного сна. Внушение проводится путем воспроизведения звукозаписи. При коллективных сеансах внушения во время естественного сна больным неврозами внушается покой и общее хорошее самочувствие (говорят: «С каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше. Совершенно спокойны. Настроение ровное, хорошее. Полны бодрости, силы, энергии»).

Для проведения коллективных сеансов внушения во время ночного сна может быть рекомендован вариант методики, получивший название никтосуггестии (от греч. «никтос» – ночь и «суггестия» – внушение). В этом случае первоначально проводится сеанс коллективной гипнотерапии или внушения наяву, во время которого вырабатывается «сторожевой пункт», обеспечивающий восприятие речи во время ночного сна. Для этого больному предварительно внушается, что ночью он будет спать, не просыпаясь, но сквозь сон услышит сигнал (счет до 12) и далее слова внушения. Ночью включается запись голоса врача. Больной слышит сигнал (счет до 12) и далее фразы: «Спите глубже, не просыпайтесь... Дыхание ровное, спокойное... Засыпайте все глубже и глубже...» Затем следуют слова лечебного внушения. В заключение больному внушается, что он будет продолжать спать глубоким сном.

При этом варианте методики в большинстве случаев больные во время внушения продолжают спать, не просыпаясь. Если же кто-либо из них проснется, то методика фактически предусматривает гипнотизацию проснувшегося с последующим переводом гипнотического сна в естественный ночной.

Лечение внушением во время естественного сна не всегда легко осуществимо. Иногда сон слишком чуткий, поверхностный и легко наступает пробуждение либо очень резко выражена ориентировочная реакция и требуется ряд повторных сеансов, чтобы ее пригасить. Иногда, наоборот, сон слишком глубокий, а потому добиться раппорта со спящим не удается.

Наиболее широкое применение этот метод нашел при лечении фобий и истерических симптомов у детей. Используется он также для борьбы с онанизмом, ночным недержанием мочи и некоторыми вредными привычками у детей. При лечении навязчивых состояний у взрослых, а также явлений невроза ожидания иногда наблюдается ослабление навязчивых страхов и улучшение общего самочувствия (внушается «не думать о болезненном симптоме; если и вспомните, не волнуйтесь, будьте совершенно спокойны...»).

Внушение в состоянии гипнотического сна. В основе метода лежит возможность погрузить больного в своеобразное сноподобное состояние с торможением его нервной системы, но с сохранением частичного контакта с врачом – раппорта. В гипнотическом состоянии происходит торможение больших полушарий головного мозга с наличием отдельных пунктов возбуждения. Иначе говоря, речь идет не о полном сне, а о парциальном. Благодаря заторможенности нервной системы внушение в этом состоянии достигается легче и имеет большую силу, чем внушение в состоянии бодрствования.

Определение внушаемости и методы усыпления сводятся к монотонному воздействию на один из органов чувств больного в сочетании со словесным внушением расслабленности,

дремоты и сонливости. Обычной формулой внушения сна может быть следующая: «Вы сидите свободно, спокойно, расслабленно. Расслабьте мышцы ног, ноги расслабились, лежат тяжело и спокойно. Расслабьте тело, все тело расслабилось. Вы чувствуете себя спокойно и удобно. Ваше тело отдыхает. Расслабьте мышцы рук, шеи, лица, закройте глаза. Вы чувствуете себя приятно, свободно и расслабленно. Вам ничто не мешает. У вас появляются легкая дремота, чувство тумана в голове. Дремота все больше овладевает вами, веки все тяжелее, они опускаются на глаза, вам все больше хочется спать. Спите». Вся эта формула произносится ровным монотонным и уверенным тоном. Для ускорения усыпления можно сочетать словесные внушения с поглаживанием кожи, фиксацией взгляда больного на блестящем предмете, легким прикосновением к глазным яблокам. При достаточной настойчивости и уверенности врача (гипнотерапевта, психотерапевта) у большинства больных если не однократным, то повторным применением таких приемов удастся вызвать глубокий сон.

Степень выраженности сна может быть различной. При малом гипнозе больной находится в дремотном состоянии, но не теряет связи с окружающим, способен противостоять словесным воздействиям. При среднем гипнозе наблюдается притупление органов чувств с сохранением ориентировки, пассивным подчинением внушению. Больному может быть внушена каталепсия. Самостоятельно больной выйти из этого состояния не может; после выхода из гипнотического состояния имеет место неполная амнезия. Глубокий гипноз выражается в полном отсутствии ориентировки в окружающей среде и последующей амнезии.

Гипнотический сон и его стадии могут быть по-разному вызваны у больных с различным болезненным состоянием. Наиболее внушаемы больные с истерическим неврозом, алкоголизмом и наркоманией. У больных психастенией и неврозом навязчивых состояний гипнотический сон вызывается труднее и реже удастся достигнуть значительной глубины.

Для словесного внушения не следует добиваться глубокого гипноза. Достаточно достигнуть первой или второй его стадии.

Характер словесного внушения зависит от заболевания и от цели, которую ставит перед собой психотерапевт, а также от особенностей пациента. В первые сеансы лучше внушать общие сведения: улучшение общего состояния, самочувствия, более глубокий и освежающий ночной сон. В дальнейшем переходят к более частным внушениям. Алкоголику внушают отвращение к алкоголю, больному истерией – исчезновение истерических стигм и т. п.

Обычно после первых сеансов гипнотического сна в последующие сеансы состояние сна удастся вызвать значительно легче и в более короткое время, поэтому при отсутствии необходимости в углубленной индивидуальной психотерапии больной может включаться в коллективную психотерапию, то есть участвовать в коллективном гипнотическом сеансе группы однородных больных.

Постгипнотическое внушение

Гипнотические установки могут выполняться пациентом не только во время сеанса гипноза, но и после. Для того чтобы постгипнотические действия пациента осуществились, гипнотизеру нужно в канву своего гипнотического внушения включить так называемое постгипнотическое внушение, где указать вид (что сделать) и время выполнения действия.

Постгипнотическое внушение (ПГВ) направлено на оказание влияния на гипнотизируемого после того, как он выйдет из транса. Обычно для включения ПГВ используются сигналы типа последовательности цифр, глубокие вдохи или ключевые слова («спать», «начали», «стоп»). Обычно действие ПГВ длится 4—10 дней, если не будет усилено повторным внушением.

На постгипнотическом внушении основано лечебное действие гипноза (подсознание пациента приводит в гармоничное состояние весь организм или нормализует работу

какого-либо определенного органа согласно установке постгипнотического внушения), поэтому данный вид гипноза широко применяется в медицинской практике.

Приведем примеры постгипнотического внушения. Гипнотизер обращается к спящему глубоким гипнотическим сном пациенту: «Через 10 минут после того, как я вас разбужу, у вас появится сильнейшее желание надеть свой головной убор и вернуться домой. Вы возьмете головной убор, наденете его и тотчас же забудете, что намерены были делать. Вы останетесь сидеть в своем кресле и будете говорить со мной, но не будете сознавать, что это я внушил вам все это сделать». Пациент это обязательно сделает (не выполняется только внушение, нравственно противоречащее убеждениям пациента). Время выполнения внушения может быть любым – через час, день, месяц, год, и выполняется оно пунктуально.

В применении традиционных гипнотических техник можно пользоваться следующим текстом для установления ПГВ: «Сейчас вы в таком глубоком сне... что все, что я скажу вам, что произойдет... произойдет... точно так, как я рассказываю. И каждое ощущение... которое, как я вам скажу, вы будете переживать... вы переживете... точно так, как я рассказываю. Все те же явления будут продолжать происходить с вами... и вы будете продолжать переживать эти же самые чувства... так же сильно... так же непременно... так же интенсивно... когда вы выйдете из транса... как вы переживаете их, слушая этот текст. Сейчас я собираюсь научить вас погружаться в такое глубокое расслабление, когда бы вы ни захотели сделать это... даже если вас не будет рядом со мной или вы не услышите звука моего голоса. Все, что вам нужно будет сделать, – это откинуться на спинку кресла... или просто произнести число «двадцать» три раза: двадцать, двадцать, двадцать. Когда вы сделаете так... ваши глаза очень быстро устанут, все больше и больше... ваши веки станут все тяжелее и тяжелее... и к тому моменту, когда вы услышите число двадцать в третий раз... ваши глаза сразу же закроются... и вы погрузитесь в гипноз... так же глубоко, как делаете это сейчас. Пока вы будете находиться в трансе... шаг за шагом, вы сможете вызывать у себя полное расслабление всех мышц вашего тела... точно так, как это делаю я... И все другие внушения, которые вы предложите себе ради собственного блага... будут действовать... так же эффективно, как если бы я сам предложил их вам. В случае любых неожиданных критических ситуаций во время погружения в глубокий транс вы автоматически сразу проснетесь... полностью готовыми предпринять все необходимые действия. После того как вы проведете с собой все необходимые целительные процедуры... как только вы будете готовы выйти из транса... вы медленно сосчитаете до пяти... и в тот момент, когда дойдете до цифры пять... ваши глаза откроются... и вы снова будете в совершенно бодром состоянии... чувствуя себя гораздо лучше, чем до того, как вы погрузились в гипноз».

Нужно учитывать следующие **принципы погружения в гипноз** :

1. Внушение должно иметь позитивную формулировку и представлять реальные цели.
2. На первых порах, практикуя самогипноз, выбирайте для сосредоточения какую-либо одну цель.
3. В первую очередь производите внушение простых целей. Вставляйте более трудные задачи в заключительные части своих сеансов.
4. Всегда составляйте текст таким образом, чтобы получалась определенная ритмичная структура с уместными повторами.
5. Внушение должно быть ясным, недвусмысленным, точно сформулированным, простым, не вызывающим опасений и соотноситься с уже известными моделями поведения, привычек и образа мыслей субъекта. Чтобы обеспечить полный успех, связывайте внушение соответствующими эмоциями.
6. Начинайте внушение и развивайте свои мысли на основе того опыта и тех чувств, которые вы уже испытываете в данный момент. Например, «с каждым вдохом ваше дыхание становится еще глубже, еще ритмичнее, еще медленнее, и вы расслабляетесь еще глубже». Такой подход применим ко всем видам наведения транса и методов погружения.
7. Используйте предложения позволения вместо авторитарных команд.

8. Всегда давайте подсознанию достаточно времени, чтобы принять внушение.

9. Лучше обращаться к непосредственному будущему, чем к непосредственному настоящему. Фраза «Постепенно вы разовьете все больше и больше уверенности в себе» гораздо лучше, чем «Я на сто процентов уверен во всем, что я делаю сейчас».

10. Всегда устанавливайте сигнал для прекращения действия постгипнотического внушения. Следите за тем, чтобы случайно не подать этот сигнал раньше времени.

Мгновенный заочный гипноз

Последствием постгипнотических внушений являются и такие эффектные явления, как мгновенный и заочный гипноз, то есть гипнотизирование по телефону, телеграфу, посредством письма, фотографии и т. п.

Делается это так: убедившись, что ваш субъект хорошо воспринимает постгипнотические внушения, скажите ему в гипнозе: «Когда я вам скажу: усните, – вы немедленно, что бы вы ни делали, уснете глубоким сном. Помните, вы будете засыпать при одном моем слове «усните»». Сделав такое внушение субъекту, вы будете его усыплять мгновенно.

Если вы хотите гипнотизировать по телефону, телеграфу, письмом, то сделайте соответствующее внушение, например: «Когда я вам по телефону скажу: усните, – вы немедленно уснете»; или: «Когда вы получите от меня телеграмму со словом «усните», вы немедленно уснете» и т. п.

Можете также гипнотизировать человека через чье-либо посредство, например: «Когда вам скажет гипнотизер: «Николаев, усните», – вы немедленно уснете и будете подчиняться ему, как и мне; будете думать, чувствовать и делать все то, что он вам прикажет».

Но от описанных явлений следует строго отличать действительно мгновенный гипноз, то есть моментальное усыпление и подчинение лица, над которым ранее опытов гипнотизирования не производилось, и гипноз на расстоянии через передачу мысли, или так называемый телепатический гипноз.

На это явление следует обратить особое внимание как для того, чтобы развить способности мысленного воздействия на окружающих и внушения на расстоянии, так и для того, чтобы уметь оградить себя от нежелательных воздействий других лиц.

Мгновенный самогипноз

Как мы выяснили ранее, гипноз – это не сон и не потеря контроля над собственным разумом, а всего лишь состояние суженного внимания, при котором резко возрастает внушаемость. Можно оставаться в состоянии гипноза при открытых глазах, можно загипнотизировать себя самостоятельно. Мгновенный самогипноз при открытых глазах был открыт в 1997 году гипнотерапевтом Ф. Р. Блэром, когда доктор случайно загипнотизировал самого себя, репетируя чтение гипнотической индукции. От чтения вслух его отвлек телефонный звонок, который вызвал у Форбса сильное раздражение. Оглядевшись по сторонам, доктор обнаружил, что комната находится под небольшим наклоном. Подобное искажение пространства является одним из признаков состояния гипноза.

Форбс Роббинс Блэр – президент созданной им в 1990 году компании *New Creations*, действующей в сфере совершенствования личности. Он окончил Мэрилендский университет и получил степень бакалавра гуманитарных наук в области радио, телевидения и кино.

Блэр начал карьеру профессионального гипнотерапевта в 1997 году, получив в 1996 году лицензию на занятие клинической гипнотерапией от Американского института гипнотерапии. Он проводил обучение инновационным принципам мгновенного самогипноза на специальных курсах, названных «Как загипнотизировать себя при открытых глазах». Обладая широкими знаниями по проблемам подсознания, Ф. Р. Блэр является также консультантом в области сновидений, содействует работе групп сна и ведет классы по

анализу сновидений, астральным путешествиям и западной мистике. Он выступает и по телевидению и радио в качестве эксперта по гипнозу и анализу сновидений.

Мгновенный самогипноз – это способ отрешиться от суеты, при этом не имеет значения, находитесь вы в толпе или пребываете в одиночестве. Вы сможете собраться, сосредоточиться и разложить мысли по полочкам.

Чем больше вы будете заниматься самогипнозом, тем лучше у вас будет получаться. Вскоре вы сможете с легкостью задействовать якоря (стимул, запускающий механизм сформированного условного рефлекса) и реагировать на них, мгновенно сосредотачиваясь и собираясь, чувствуя себя спокойнее и увереннее.

Самогипноз пригодится вам в любой области повседневной жизни, но начинать лучше с какой-либо одной. Вспомните какие-нибудь ситуации, когда вам хотелось бы оказаться в одиночестве или успокоиться, но не было такой возможности. Продумайте в подробностях, как именно вы будете использовать самогипнотический якорь в подобной ситуации, а затем так и поступайте.

Сеанс мгновенного самогипноза. Сеанс самогипноза должен проходить в два этапа: «Ключевая индукция» и «Пробуждение». Процедура занимает около 15 минут.

1. Отыщите укромное место, где вы будете совершенно одни и вас никто не побеспокоит на протяжении 15 минут.

2. Приглушите свет в помещении. Света должно быть достаточно для чтения, но он должен быть довольно тусклым, чтобы настраивать на спокойное, созерцательное состояние.

3. Подумайте над тем, чтобы в помещении играла нежная инструментальная музыка. Убавьте звук.

4. Устройтесь поудобнее в кресле или на диване и положите текст перед собой на колени. Можно держать его в руках, как любую другую книгу; или вы можете сесть за стол и положить книгу перед собой.

5. Если готовы начать, приступайте к чтению вслух «Ключевой индукции», руководствуясь при этом следующими соображениями:

- читайте тихим, успокаивающим голосом;
- читайте медленно, делая небольшие паузы там, где увидите многоточие;
- делайте особый акцент на выделенных курсивом словах и фразах. Не обязательно читать вслух слова, взятые в скобки, но исполняйте данное в них указание;
- повторяйте слова не бессмысленно, а вдумываясь в то, что читаете.

Запомните: необходимо прочитать за один сеанс весь текст от начала до конца, включая «Пробуждение».

Некоторые пребывают в недоумении, не умея ярко визуализировать образы, описанные в повествовании. Если у вас не возникает ярких образов, не проявляйте особого беспокойства. Визуализация – данная от природы способность вашего подсознания. Не нужно стараться достичь этого. Со временем ситуация улучшится. Важнее чувствовать эмоции, ассоциируемые с тем, что вы читаете. Пусть визуализация будет частью вашего подсознания.

Ключевая индукция (читается вслух). Чувствуя себя уединенно и комфортно, я позволяю звукам моего голоса успокаивать мою душу и тело, говоря медленно и тихо. Мое тело замедляется, как будто все движется в замедленном темпе. С каждым прочитанным мною словом и издаваемым звуком я чувствую все большее расслабление и умиротворение. С каждым мгновением мой разум становится таким же ясным, как поверхность спокойного и тихого горного озера.

По мере просветления своего разума я использую воображение для еще большей релаксации во время чтения. Я представляю себе, что сижу в удобном кресле на красивом морском берегу и читаю. Боковым зрением я вижу вокруг золотистый песок и волны, разбивающиеся о берег, слышу издаваемые ими нежные, размеренные звуки.

Я ощущаю телом дуновение сырого морского ветра, чувствую воздействие солнца на свою кожу, ощущаю его игривое прикосновение к голове, позволяющее мне избавиться от

излишнего напряжения. Все мои мысли кажутся теперь такими умиротворенными, и я концентрирую внимание на солнечном тепле на лице... щеках... ушах... и в области подбородка.

Целительный свет ласкает мне шею и утепляет горло, позволяя исходящим от меня словам литься легко, без всяких усилий. Кажется, что сотни крошечных световых пальцев массируют мне во время релаксации плечи и спину; расслабляющие волны тепла спадают на меня... на мои руки и проникают сквозь пальцы.

Я мысленно сканирую бедра, таз и ягодицы... и позволяю потоку света нежно смыть всякую напряженность и беспокойство. Теперь я ощущаю свои ноги... они почти пылают, по мере того как потоки солнечного света проходят через них. Мои ноги так расслаблены. Даже стопы и пальцы ног ощущают теперь тепло и комфорт... тепло и комфорт.

Нежась под лучами чудесного солнца, я представляю себе, как закрываю глаза, готовясь загипнотизировать себя. Я делаю три медленных глубоких вдоха (*три глубоких вдоха*). На несколько мгновений я вижу блеск оранжевого света, проходящего сквозь сомкнутые веки. Но вот этот свет исчезает в убаюкивающей тьме, а я все вглядываюсь внутрь... внутрь... в сердцевину своей души.

Мне кажется, что я приближаюсь к красивому и высокому современному зданию. Я прохожу через вращающуюся дверь и вступаю в красивый холл. Внутри здания стоит сильный вооруженный страж, охраняющий здание от посторонних. Он сверлит меня суровым взглядом, но затем узнает во мне человека, которому принадлежит здание. Страж работает на меня. Я с удовлетворением киваю ему и двигаюсь в направлении лифта.

Я вижу собственное отражение на блестящей как зеркало поверхности дверей лифта. Я выгляжу расслабленным и уверенным в себе. Я нажимаю на стрелку, указывающую движение вниз, и двери лифта открываются. Я чувствую себя в полной безопасности, вступая в просторный и роскошный лифт. Я поворачиваюсь в сторону панели с кнопками, указывающими этажи. Нажимаю на цифру 10, означающую, что лифт опустит меня на 10 этажей вниз. Загорается цифра 10, и двери лифта закрываются. Лифт начинает медленно скользить вниз по длинной глубокой шахте... издавая очень тихий жужжащий звук. Я смотрю на мелькающие над дверью цифры. Каждая цифра на мгновение освещается, когда мимо указываемого ею этажа проходит лифт. По мере того как цифры сменяются... одна за другой... я ощущаю, как спускаюсь в замечательное место внутри себя... на большую глубину.

Один... Смотрю на цифры, а лифт начинает движение... С каждой цифрой я расслабляюсь все больше.

Два... Спускаюсь вниз под это огромное сооружение... Все глубже и глубже.

Три... К тому моменту, как достигну цифры 10, я буду находиться в глубоком гипнозе.

Четыре... Я подвергнусь гипнозу при открытых глазах... Открытых для полезных внушений.

Пять... Ощущаю движение вниз... равномерное... безмятежное. Чувствую себя все более умиротворенным.

Шесть... Продолжаю наблюдать, как сменяются цифры над дверью... Они меняются одна за другой по мере движения лифта.

Семь... Опускаюсь все глубже... Теперь чувствую спокойствие и сильную релаксацию.

Восемь... Я в безопасности... Чувствую спокойствие... Спускаюсь... Все ниже... Все глубже вниз.

Девять... Позволяю себе легко погрузиться в гипноз – теперь с открытыми глазами.

Десять... Лифт медленно останавливается. Я вижу, что над дверью светится цифра 10. Я на месте. Теперь я в гипнотическом состоянии.

Открываются двери, и я вхожу в удобную, обставленную мебелью читальню. В камине потрескивает полено, извергая яркие языки пламени, как бы приглашая меня в комнату. Я подхожу к очень удобному на вид креслу и сажусь в него. Беру одну из книг, лежащих на столике рядом с креслом. Читаю название книги на обложке – «Тайны самогипноза».

Открываю книгу и начинаю читать. Слова имеют ко мне прямое отношение и как бы выпрыгивают со страниц, обосновываясь прямо в глубине моего сознания. И вот что они говорят: «Теперь вы находитесь под воздействием гипноза при открытых глазах. Теперь вы легко внушаемы. Вы останетесь под гипнозом, читая внушения, направленные на достижение ваших целей. Ваш интеллект вбирает в себя внушения подобно тому, как губка впитывает воду. Вы можете легко оставаться под гипнозом при открытых глазах, пока не прочитаете «Пробуждение». Переходя к странице с закладкой, вы сохраняете спокойствие и фокусировку».

Переходите, пожалуйста, к избранному вами сценарию.

Пробуждение. Я выйду из гипнотического состояния, сосчитав до пяти. Когда я дойду до цифры пять, я уже полностью приду в себя и проснусь. Один... Начинаю просыпаться от гипноза. Два... Осознаю окружающее... Чувствую удовлетворение, уверенность и покой. Три... Рассчитываю на положительные результаты сеанса гипноза. Четыре... Ощущаю оптимизм и свежесть. ПЯТЬ... ПЯТЬ... ПЯТЬ... наступило состояние бодрствования и полного контроля над происходящим.

Гипнотизирование нескольких лиц

Научившись успешно гипнотизировать различными методами одного человека, попробуйте гипнотизировать сразу двух, трех и более, соблюдая строгую постепенность. Гипнотизируйте сначала тех, кого гипнотизировали поодиночке, а потом и тех, кого отдельно не гипнотизировали.

Соберите несколько человек, посадите их удобно в кресла, положите каждому на ладонь правой руки монету, предложите смотреть на нее, не отрывая взгляда, и слушать внимательно ваши слова. В комнате должна быть полнейшая тишина; конечно, все присутствующие должны относиться к опыту серьезно. Станьте перед ними, внимательно смотрите на них и внушительно говорите: «Смотрите внимательно на лежащую у вас на руке монету. Вы чувствуете, что ваше тело приятно тяжелеет; вам уже не хочется пошевелинуться. Ваши голова, руки и ноги тяжелеют и холодеют, ваше сердце бьется все медленнее и медленнее; дыхание становится глубже, ровнее, спокойнее. Ваши глаза устают, подергиваются туманом; веки тяжелеют и совсем закрываются. Вокруг вас тихо, спокойно, темно; ничто вас не беспокоит и не тревожит; вы засыпаете; вы совсем засыпаете; закройте глаза, спите; усните спокойным, крепким сном; спите... спите... спите...» Продолжайте внушение, пока не услышите, что люди дышат, как в обыкновенном сне. Говорите все тише, тише и наконец умолкните. Дав гипнотизируемым уснуть глубже, можете произвести пробы с некоторыми из них; можете делать внушения несложных действий всей группе одновременно, например: «Встаньте, но не просыпайтесь; протяните правую руку; вы ее теперь не опустите» и т. п.

Если эти опыты будут проходить успешно, начните производить более сложные – например, внушайте галлюцинацию в виде дыма в комнате, воды и т. п.

При опытах с одним лицом все это достигается легче, чем с несколькими, потому что люди не могут быть в одинаковой степени гипноза. Вообще, гипнотизирование нескольких лиц одновременно не имеет практического применения, но не мешает поупражняться в этом для развития своего влияния на толпу, что в жизни часто требуется. Конечно, никому не придется в жизни усыплять для практических целей толпу, но всем необходимо для успеха в делах уметь внушать свои идеи целой группе в бодрствующем состоянии.

Кстати, успех ораторов, проповедников всецело зависит именно от этой способности говорящего.

Гипноз в медицине

Возможности и ограничения гипноза в медицинской практике

В начале XIX века врачи продолжали экспериментировать, оттачивая технику введения в транс. В Англии доктор Эллиотсон (1791–1868) с помощью этой техники лечил больных от эпилепсии, истерии, астмы, мигрени и ревматизма. Он применял гипноз для обезболивания при проведении более чем 200 операций.

В течение 1800-х годов альтернативные методы лечения стали очень популярны в Америке. Одним из целителей, активно применявшего данные методы, звали Оско Уайтмен. Он работал в городе Льюистон, штат Мэн. Уайтмен входил в транс и ощущал, как в его тело через плечи поступают потоки силы. Сила перетекала в руки, затем в ладони и пальцы, он прикасался к больным – и они исцелялись.

Несмотря на то что о гипнозе написано много книг, природа его воздействия до конца не изучена. Однако гипноз все же широко применяется в медицинской практике.

Следует сказать, что для того, чтобы использовать гипноз в лечебных целях, нужно, конечно же, сначала получить диплом врача.

И разумеется, использование гипноза в корыстных целях совершенно недопустимо. Это нанесет серьезный ущерб психическому состоянию пациента.

Как же происходит процесс лечения гипнозом?

Сначала проводится консультация психолога-гипнолога, на которой выясняются причина обращения пациента-клиента к гипнологу (в процессе беседы между клиентом и гипнологом).

Второй этап консультации психолога-гипнолога заключается в проведении тестового сеанса гипноза, и направлен он на выяснение глубины гипнотического транса (вхождение человека в сон): насколько глубоко клиент погружается в состояние транса, в какой фазе находится.

Третий этап – проверяется внушаемость (восприятие директивных внушений гипнолога) и выясняется, с какой скоростью и темпом речи надо проводить внушение.

Четвертый этап консультации психолога-гипнолога направлен на внушение общих позитивных состояний. Это делается для того, чтобы на первый рабочий сеанс гипноза клиент пришел подготовленным и смог рассказать, какие изменения произошли, – это дает возможность психологу-гипнологу правильно составить текстовые внушения для дальнейшей продуктивной работы с проблемами клиента.

После проведения консультации сеанс гипноза назначается не ранее чем через 2–3 дня – за это время клиент может понять и заметить изменения самочувствия.

Лечение гипнозом – это многофункциональные сеансы направленного воздействия на причину возникновения расстройства, за счет которых достигается быстрый и стойкий эффект. Позитивные внушения во время лечения гипнозом приводят к быстрым изменениям.

Возможности гипноза достаточно обширны, и основной эффект связан с использованием внутренних бессознательных механизмов – такое воздействие делает процесс полностью безопасным и приятным.

Сила гипноза такова, что позволяет настроить организм на полное выздоровление: провести коррекцию веса, избавиться от беспокойства, страха, переживаний, снизить стресс, утомляемость, усталость, избавиться от зависимостей и комплексов.

Гипноз успешно применяют в терапевтических целях, гипнотическое состояние прекрасно зарекомендовало себя при диагностике и лечении психических расстройств и отклонений.

Список расстройств, при которых лечение гипнозом является единственным выходом, довольно обширен. К ним относятся психосоматические расстройства и заболевания, при которых медикаментозное лечение не дает существенных результатов, а с помощью гипноза поддается полному исцелению.

Вот неполный **перечень психических расстройств**, которые поддаются лечению

гипнозом:

- депрессии;
- фобии;
- страхи;
- душевные травмы, полученные в детстве или во взрослой жизни;
- агрессия, ненависть, обида, зависть и другие разрушающие эмоции;
- синдром хронической усталости;
- стресс;
- беспокойства;
- бессонница.

В арсенале гипнотерапевта имеются следующие **методы**:

- *механические методы* , в которых на объект внушения воздействуют с помощью физических явлений, имеющих монотонный характер: звук, свет и т. п.;
- *психические методы* , в которых применяется в основном словесное внушение;
- *магнетические методы* , в которых основную роль играет лечебный магнетизм.

Следует отметить, что одним из самых эффективных методов является комплексный подход – сочетание психического метода с магнетическим.

К сожалению, есть широко распространенное заблуждение, что внушение в гипнозе – панацея от всех болезней. Там, где бессильна медицина, пытаются прибегнуть к помощи гипнолога. Однако среди огромного числа человеческих болезней те, что могут быть излечены путем гипнотического внушения, составляют всего лишь 30 %. Это так называемые функциональные расстройства, заболевания обратимые, еще не связанные с какими-то морфологическими, анатомическими изменениями, образованием опухолей, послевоспалительных спаек. Такие заболевания обычно возникают, как принято говорить, на нервной почве.

Человека постоянно преследуют неприятности, несчастья. В результате в слабом месте его организма может случиться прорыв, возникает функциональное расстройство. У одного в таких обстоятельствах появляются боли в сердце стенокардического характера, у другого – сильнейший экзематозный зуд (нестерпимо чешутся руки, ноги, потом все тело). И медикаментозное лечение подчас бывает малоэффективно. Между тем нескольких сеансов гипнотического внушения бывает достаточно, чтобы снять такого рода страдания.

От испуга ребенок иногда начинает заикаться или у него возникает энурез, то есть ночное недержание мочи. Встречается это заболевание не только у детей дошкольного возраста, но и у подростков. В этих случаях также может помочь гипнотическое внушение. Правда, не следует думать, что достаточно провести один сеанс – и человек избавится от заикания или энуреза. Для исправления речи или даже частичного ее улучшения иногда приходится работать три-четыре месяца. Многомесячный неустанный повседневный труд требует напряжения как от гипнолога, так и от самого больного.

Особенное впечатление производит исцеление от таких заболеваний, которые возникают в результате мощного нервно-психического потрясения.

Человек видит или слышит нечто ужасное, включен в какие-то экстремальные, тяжелейшие, напряженнейшие события. Молодая женщина видит страдания младенца, она умереть готова, только бы этого не видеть, но она не умирает, а слепнет. То, что она видит, превосходит предел выносливости нервной системы – и возникает мощное запредельное торможение в зрительных клетках коры мозга.

Специалист, разобравшись в характере заболевания женщины, погружает ее в гипнотическое состояние, внушает спокойное отношение к случившемуся и говорит: «Сейчас, на счет три, вы проснетесь и будете видеть все как прежде!» Пробуждаясь, она видит все как прежде. Удалось преодолеть, снять мощное инерционное, устойчивое торможение в зрительных клетках. Клетки растормозились – она видит.

Подобного рода исцеления часто воспринимаются как чудо и теми, кто исцелен, и окружающими.

В медицинской практике гипноз применяется для лечения некоторых психосоматических заболеваний, таких как язвенная, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, удушье, повышенное потоотделение, жар или озноб, излишняя сонливость, тошнота и головокружение.

С помощью гипнотических сеансов пациенты избавляются от различных видов зависимости, будь то зависимость от Интернета, телевизора или алкоголя, табака, наркотических веществ. Лечат гипнозом и от психологической зависимости от людей (партнера, родителей, руководителя).

Самое интересное, что гипноз позволяет избавиться даже от кожных и аллергических заболеваний, что стало возможно лишь в последние годы благодаря множеству научных исследований и открытий в этой области.

Особым медицинским аспектом гипноза является лечение сексуальных нарушений организма, ведь нередко подобные заболевания не удается победить традиционными методами. В частности, гипнозом лечат миому матки, нарушение менструального цикла, мастопатию, зависимость от партнера. Мужчины могут обращаться к гипнологу для лечения импотенции, преждевременного семяизвержения, страха перед женщиной и половой зависимости.

Эффективность выздоровления при использовании гипноза зависит от многих факторов, в первую очередь включающих сложность и глубину болезни, а затем продолжительность сеансов и глубину гипноза. Благодаря разнообразию современных методов гипноза (компьютерный, вербальный, эротический, звуковой) можно найти нужную комбинацию способов введения пациента в гипноз для быстрого выздоровления.

С помощью различных техник гипноза на пациента можно оказать практически любое воздействие, однако существует ряд **ограничений**.

Внушение не должно противоречит моральным ценностям, нравственным устоям и личным убеждениям гипнотизируемого.

Гипноз противопоказан при умственной отсталости, наркомании, шизофрении или иных острых реактивных состояниях, а также при острых соматических заболеваниях, таких, например, как инфаркт миокарда, инфекции в сочетании с высокой температурой, острый аппендицит. При наличии в медицинской карточке отметок о подобных случаях использование гипноза строго запрещено и может иметь крайне негативные последствия. Не рекомендован гипноз при гипертонических и гипотонических кризах, сердечно-сосудистой недостаточности, кровотечениях и недоверии к гипнологу. При всех других заболеваниях гипноз может вполне служить основным или же вспомогательным средством лечения.

Практическое применение гипноза в медицине

Гипнотерапия психосоматических заболеваний

Статистические данные подтверждают, что люди, занимающиеся самогипнозом или прошедшие курс лечения гипнозом, обладают более крепким физическим и психическим здоровьем, чем остальные. В результате прохождения курса гипноза большинство людей способны полностью избавиться или снизить остроту симптомов таких заболеваний, как синдром раздраженного кишечника, астма, гастрит, язва желудка, гипертония и многих других. И хотя до сих пор гипноз у многих людей ассоциируется в основном с мистикой, магическим сеансом или чем-то сверхъестественным, с каждым годом все больше людей прибегают к помощи гипнотерапевта, для того чтобы бросить курить, снять симптомы стресса, похудеть, а также для лечения заболеваний, которые принято считать психосоматическими.

Психосоматические заболевания – это такие заболевания, причины которых кроются в

психике, а последствия отражаются в «семе», то есть в теле. По данным различных исследований, 40–90 % всех заболеваний можно отнести к психосоматическим. Официальные данные ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) – 38–42 %, а известный итальянский ученый-практик, специализирующийся на лечении психосоматических заболеваний, Антонио Менегетти утверждает, что в жизни практически все – психосоматика.

Наиболее изучены психологические факторы следующих заболеваний и симптомов: бронхиальная астма, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, эссенциальная артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, головная боль, сахарный диабет, ревматический артрит, напряжение, головокружения, вегетативные расстройства (часто называемые вегетососудистой дистонией).

Итак, с помощью гипноза можно лечить все эти (и не только) заболевания. Каким же образом происходит лечение болезней гипнозом и почему при этом улучшается здоровье и самочувствие? При воздействии гипнозом человек погружается в транс. Это состояние уже само по себе терапевтично: нормализуется деятельность всего организма (сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, дыхание становится ритмичным и глубоким, в организме запускаются восстановительные процессы). Также в гипнотическом состоянии открывается способность к «бессознательному научению», происходит укрепление личности и высвобождение бессознательных страхов и ограничений, которые могут мешать вам двигаться к цели или быть здоровым. Пациенты, страдающие от диабета, астмы, сердечно-сосудистых заболеваний, артрита или любого другого заболевания, могут и не осознавать, что глубоко внутри них сидят чувства отрицания, вины или обиды и именно эти чувства серьезно влияют на физическое самочувствие и способность к выздоровлению и восстановлению здоровья.

Два самых распространенных препятствия на пути к выздоровлению, освобождению от болезней:

- пациент/клиент преувеличивает тяжесть симптомов и своего состояния, его постоянно мучают мысли о страшных последствиях и осложнениях;
- пациент/клиент делает вид, что с его здоровьем ничего не происходит, что все в порядке, и не предпринимает никаких действий для лечения болезни.

Эти эмоции и действия только осложняют симптомы и развитие заболевания и приводят к весьма тяжелым последствиям. Гипноз может облегчить состояние больного и способствовать выздоровлению, высвобождая негативные чувства и эмоции, а также помогая найти внутренние силы для перемены образа жизни и мыслей, которые необходимы для выздоровления.

Таковыми переменами может быть переход на здоровое питание, физическая активность, отказ думать о себе как о жертве и обвинять в своем положении окружающих. Хотя все это может показаться незначительным для человека, страдающего, например, сердечно-сосудистым заболеванием, вы будете поражены теми переменами, которые произойдут после того, как вы измените образ жизни и свое мышление.

Наиболее важным инструментом гипноза для лечения болезней является возможность помочь пациенту переоценить свое представление о себе самом и заменить старый образ мышления, который привел к боли и болезням, на новый, позитивный, который будет способствовать выздоровлению и установлению гармонии души и тела. Этот новый позитивный и здоровый образ себя, который вы создадите в своем сознании, поможет вам избавиться от боли, на которой вы, скорее всего, сосредотачиваете внимание сейчас, и сконцентрировать внимание на том, что действительно важно, – на самой жизни!

Очень просто и вполне естественно испытывать злость или впасть в глубокую затяжную депрессию, если вам поставили серьезный диагноз и сообщили, что, возможно, вам придется страдать от этой болезни всю жизнь. Вы можете не осознавать этого, но подобного рода негативные чувства, постоянно живущие в вашем бессознательном, подтачивают ваше здоровье день за днем, ослабляя вас и отнимая у вас энергию,

необходимую для выздоровления.

Кроме этой важной и нужной работы есть еще кое-что. Для лечения болезней гипнозом пациенту в состоянии гипнотического транса делают положительные внушения. Известно, что состояние транса, помимо прочего, отличается повышенной восприимчивостью к внушениям, которые соответствуют целям и задачам пациента. При этом особое место занимает постгипнотическое внушение.

Еще одним из хорошо изученных феноменов гипноза является частичная или полная потеря чувствительности, невосприимчивость к различным раздражителям (как внешним, так и внутренним) – гипестезия (существенное снижение чувствительности) или анестезия (полная потеря чувствительности). При лечении гипнозом эта особенность гипнотического состояния используется для того, чтобы научить пациента контролировать боль, снижать ее с помощью своего собственного разума и испытывать меньше боли.

Под руководством гипнотерапевта или с помощью самогипноза вы сможете понять, как накопленные вами негативные чувства и эмоции влияют на всю вашу жизнь и здоровье, и научитесь контролировать свое мышление и управлять чувствами. Большинство людей, думая о будущем, часто представляют наихудший сценарий, вместо того чтобы представлять позитивные образы и воплощение позитивных мыслей и надежд.

Гипноз поможет избавиться и от негативного мышления, и от боли, к которой приводит такое негативное мышление. Не важно, какой у вас диагноз и каково ваше состояние сегодня. Более чем вероятно, что если вы тоже мыслите подобным образом, то именно негативные мысли и представления создают те хронические заболевания, которых быть не должно. Позвольте прийти исцелению, научившись позитивно мыслить и управлять своими эмоциями!

Избавление от вредной привычки

Существует простой, но невероятно действенный метод, с помощью которого можно осуществить устойчивые перемены в своих привычках.

Физиологи установили, что в среднем на то, чтобы изменить привычку, необходимо 28 дней. Это означает, что вам необходимо сознательно посвятить четыре недели своей жизни на концентрацию внимания на том, какие перемены вы хотите совершить. По прошествии четырех недель вы достигнете своей цели. Разве это не замечательно?

Это может быть все, что угодно: вы можете прекратить есть чипсы, начать вставать раньше, научиться мотивировать себя, приучить к занятиям спортом, бросить курить или даже стать более щедрым. Если вы сознательно и упорно ежедневно делаете определенные вещи, по прошествии четырех недель это станет автоматическими действиями. Это на самом деле просто.

Что же мешает большинству людей осуществлять полезные перемены в своей жизни и избавляться от вредных привычек?

Многие люди боятся. Они боятся, что все эти серьезные усилия придется совершать бесконечно, ведя при этом жизнь, полную ограничений, и как только они ослабят контроль, вся проделанная работа окажется бесполезной и все вредные привычки вернуться.

Но это заблуждение! У вас есть определенный период времени – 28 дней – для того, чтобы отучиться от вредной привычки и сформировать новую, полезную привычку. Это поможет вам снять большую часть напряжения и чувствовать себя более комфортно, сталкиваясь с трудностями.

Кроме того, вы можете продолжать наслаждаться жизнью, в то время как будете совершать определенные изменения. По сути, жизнь может стать довольно скучной и бессмысленной, если вы ничего в ней не меняете. 28 дней пройдут независимо от того, работаете вы над собой, чтобы изменить жизнь к лучшему, или нет. Почему бы не использовать с пользой эти четыре недели?

Подумайте о какой-нибудь привычке, которую вы действительно хотите изменить. Это

должны хотеть изменить вы, а не кто-то другой и не то, что хотят изменить в вас другие. Закройте глаза и подумайте об этом.

Теперь подумайте о том, как переменится к лучшему ваша жизнь...

Мы все хотим улучшить свою жизнь, хотим самого лучшего для себя, разве нет? Что ж, вы можете насладиться своим успехом. Примите решение: вы хотите этих изменений прямо сейчас – да или нет?

Что делать, чтобы избавиться от вредной привычки уже сейчас?

Действуйте немедленно. Отметьте, какой сегодня день, какая дата будет через 28 дней. Отметьте эту дату везде, где можете: в дневниках, календарях, на листе бумаге, прикрепленном к стене, на компьютере – везде. Это будет напоминать вам, что вы работаете над переменами. Теперь будьте упорны и смелы. Вы будете работать над осуществлением этих перемен в течение 28 дней.

Осознайте это заранее. Примите любую боль и дискомфорт, все это временно. По прошествии 28 дней случится одно из двух: либо вы вернетесь к своим старым вредным привычкам, либо закрепите перемены.

Даже если вы вернетесь к своим вредным привычкам, вы ничего не потеряете. В действительности вы, скорее всего, многое приобретете. Например, бросив курить на 28 дней, вы сэкономили деньги и дали передышку своему организму, зарядились здоровьем. В ходе этого процесса вы также, вероятно, многое о себе узнали и сможете использовать свои новые знания в будущем, чтобы избавиться от других вредных привычек.

Если вы смогли закрепить результат – еще лучше. В таком случае вы удачно инвестировали свое время и усилия. Эти четыре недели прошли бы в любом случае, а теперь вы сможете пожинать плоды своих усилий в течение всей жизни. Это очень хорошая инвестиция!

Если вы не хотите осуществлять эти изменения прямо сейчас, спросите себя, почему нет? Найдите достойную причину, почему вам нужно отложить изменения или отказаться от них вовсе. Если вы действительно ничего не хотите менять, все в порядке. Но подумайте, наступит ли когда-нибудь идеальное время для осуществления этих перемен?

Да, это требует от вас определенных усилий, да, нет абсолютной гарантии устойчивого результата, но почему бы не сделать все, что ваших сил? Вы ничего не теряете. Если хотите, чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему, вы не можете ожидать, что это произойдет магическим образом само собой. Вам необходимо прямо сейчас принять сознательное решение, чтобы измениться, и упрямо придерживаться этого решения.

Вы удивитесь, но для многих людей все оказывается гораздо легче, чем кажется, как только они уверенно решают изменить свою привычку. Не позволяйте себе никаких «но», «если» и половинчатых мер. Вам необходимо принять позитивное и твердое решение следовать своим изменениям в течение 28 дней вне зависимости от того, что произойдет. Если вы оставите себе какие-то возможности для маневра, то не будете следовать своему решению. Неправильно говорить себе: «Я попробую делать это два дня и посмотрю, что произойдет», или «Я буду придерживаться этого решения, если только у меня не случатся неприятности на работе». С таким настроем вы обрекаете себя на неудачу.

Поэтому скажите себе, что решительно меняете свою привычку на 28 дней. Вы приложите все свои усилия в течение 28 дней для того, чтобы осуществить эти перемены. Не оставляйте ни капли неопределенности в своем сознании. Дайте себе слово, что будете осуществлять эти изменения в течение 28 дней. Прямо сейчас скажите себе, что будете придерживаться своего решения в течение 28 дней независимо ни от чего.

Если вы сделаете это, то все остальное окажется гораздо легче, чем вам, скорее всего, кажется. Ваш мозг не будет стараться найти способ нарушить данное обещание, потому что вы не оставите себе выбора. Это, по сути, избавляет вас от внутренней борьбы. Вам нет необходимости ее вести, потому что вы поставили себе четкую и ясную цель, не оставив каких-либо неясностей и неопределенностей.

Вы быстро научитесь жить с этими изменениями, вследствие чего ваша жизнь

поднимется на качественно иной уровень. На самом деле вы даже можете научиться получать удовольствие от того, как справляетесь с трудностями, – например, отмечая в календаре каждый день, который приближает вас к цели. Очень скоро жизнь с этими переменами станет обычной. Удивительно, как быстро мы, люди, адаптируемся к переменам!

Так что смело идите вперед, уверенно работайте над собой, для того чтобы изменить свою жизнь к лучшему и получать от жизни то, чего действительно хотите. Вы этого заслуживаете!

Здоровый сон, или Как справиться с бессонницей

Бессонница. Это состояние знакомо всем. Ворочаешься с боку на бок, встаешь, может быть, немного почитаешь или посмотришь телевизор. Потом снова ворочаешься в кровати, все еще не в состоянии заснуть, и наконец, уже совсем вымотавшись, проваливаешься в сон. Или же вы засыпаете, но только для того, чтобы через 2–3, может быть, 4 часа проснуться и оказаться не в состоянии заснуть снова. Вы спрашиваете себя: «Что делать со всем этим?»

Эти две ситуации – наиболее распространенные формы бессонницы: сложности с засыпанием и неспособность поддерживать здоровый сон. Когда любой из этих симптомов или оба вместе становятся хроническими, бессонница может запросто нарушить нашу способность справляться с повседневными делами. Хорошей новостью для тех, кто страдает от бессонницы, будет то, что понимание динамики сна поможет определиться, что делать, чтобы избавиться от бессонницы.

Как мы засыпаем?

Давайте разберемся, как засыпает человек, не имеющий проблем со сном. Большинство людей никогда не задумывались о том, что человек, который ложится в кровать и засыпает, на самом деле проходит через **четыре стадии сна**: размышление, фантазирование, дремотное состояние или легкий гипнотический транс и бессознательный сон.

Стадия 1 – размышление. Отправляясь в кровать, мы начинаем думать о событиях, которые произошли в течение дня, или, что тоже часто бывает, о том, что может случиться завтра, или еще о чем-то.

Стадия 2 – фантазирование. Осознаете вы это или нет, но дальше ваши беспорядочные мысли превращаются в мысли, которые у нас ассоциируются с релаксацией (например, о будущем отпуске или каком-то месте, которое вы уже ассоциируете с расслаблением).

Стадия 3 – дремотное состояние. По мере того как сознание и тело расслабляются, из мышц уходит напряжение, вы входите в легкую стадию гипнотического транса, известную как дремотное состояние. Ваш мозг в состоянии дремоты переключается на работу в альфа-ритме. Когда ваше сознание находится в этом состоянии, вы все еще осознаете происходящее, хотя уже воспринимаете время искаженно и периодически испытываете амнезию. По сути, вам необходимо пройти через эту стадию легкого транса, потому что именно она дает вам возможность перейти к следующей фазе глубокого сна. Никто не может назвать абсолютно точно время засыпания, например, никто не может сказать: «Вчера я заснул в 11 часов 57 минут 20 секунд». Именно амнезия и искажение времени, которые присущи этой стадии, делают невозможным четкое определение момента перехода от стадии дремоты к стадии бессознательного сна. Из одного состояния в другое мы переходим плавно.

Стадия 4 – бессознательный сон. Ваше сознание не отдает себе отчета в том, что происходит вокруг вас.

Людям, испытывающим трудности со сном, невероятно сложно переходить от размышления к фантазированию либо они просто слишком долго остаются в стадии размышления. Обычно это происходит из-за того, что они чересчур беспокоятся по поводу чего-либо или просто не знают, как контролировать свой разум.

Теперь, зная о четырех стадиях сна, вы поймете, почему тем, кто испытывает трудности

с засыпанием, будет полезно полностью пропустить стадию размышления. Такому человеку, чтобы заснуть, нужно сразу начать визуализировать какое-то приятное комфортное место, которое у него однозначно ассоциируется с релаксацией. Один из способов такой визуализации – начать вспоминать какое-то место или ситуацию, где вы были в состоянии глубокого расслабления.

Это могло быть, когда вы отдыхали или занимались чем-то, что у вас ассоциируется с расслаблением. Кто-то визуализирует, как он лежит на пляже на берегу моря, в то время как другой представляет себя на прогулке в лесу, или на рыбалке, или где-то еще. Важно, чтобы вы вспоминали свои реальные переживания, которые у вас уже запараллелены в сознании или в подсознании с расслаблением. Далее важно побыть какое-то время в этом комфортном месте или развивать процесс фантазирования. Это в итоге приведет к дремотному состоянию и дальше – к глубокому бессознательному сну.

Вторая распространенная форма бессонницы – проблемы с поддержанием сна. Давайте подумаем над таким вопросом: что может заставить человека, который уже заснул, внезапно пробудиться среди ночи? Обычно это то, что можно назвать токсическим беспокойством. Когда мы беспокоимся о чем-то, что может случиться завтра, или о чем-то, что много значит в нашей жизни, это может прервать наш сон посреди ночи. Это похоже на то, как ребенок, перевозбужденный ожиданием Деда Мороза в новогоднюю ночь, долго не может заснуть или постоянно просыпается в течение ночи. Можно назвать это токсическим беспокойством, потому что ночью, когда мы его испытываем, мы практически ничего не можем сделать, чтобы как-то повлиять на источник беспокойства. Ночью невозможно решить никаких дел, ведь люди, с которыми мы хотим переговорить, спят, и, вымотанные бессонной ночью, мы сами отнюдь не на высоте.

Как справиться с бессонницей: помощь гипнотерапевта.

Эффективным методом при борьбе с бессонницей может стать постгипнотическое внушение. Когда пациент находится в гипнотическом сне, гипнотизер говорит:

«Я дам вам бумагу, с помощью которой вы сами будете погружаться в здоровый освежающий сон. Погружаться в сон вы будете тогда, когда вынете эту бумагу из кармана и будете смотреть на нее».

Гипнотизер пишет на листе бумаги черными чернилами: «Спите». Приказывает пациенту смотреть на бумагу, которую дает ему в руки, и настоятельно повторяет, что всякий раз, когда его взгляд будет падать на бумагу, он будет тут же погружаться в глубокий гипнотический сон. При этом он будет слышать голос гипнотизера: «Спите». Много лет может пройти, а эта бумага все еще будет действовать.

В качестве помощи гипнотерапевта может служить и постгипнотическое внушение о хорошем состоянии здоровья после проведения сеанса гипноза: «После пробуждения вы будете здоровы, и в дальнейшем здоровье будет улучшаться». Данная установка будет оказывать свое положительное воздействие и на здоровый сон.

Как справиться с бессонницей: стратегия для поддержания сна.

Эта стратегия для поддержания здорового крепкого сна в течение всей ночи основана на двух особенностях природы человека.

Первая: входя в стадию дремоты или легкого гипнотического транса, которая возникает прямо перед сном, мы становимся более внушаемыми. Наш мозг понемногу начинает снижать частоту работы, переходя в режим альфа-ритма, сознание понемногу угасает, зато появляется доступ к бессознательному. Именно поэтому человек становится более восприимчивым к внушениям (по этой причине не стоит перед сном смотреть программы или фильмы, провоцирующие депрессию и страх).

Вторая особенность: есть один человек в вашей жизни, к внушениям которого вы особенно восприимчивы, – это вы сами! Вы постоянно убеждаете себя делать что-то или не делать, верить во что-то или нет. Что бы мы ни сказали сами себе, есть большая вероятность, что мы последуем своим словам. Учитывая, что токсическое беспокойство может спровоцировать преждевременное пробуждение, хорошей стратегией для поддержания сна

будет сделать себе внушение прямо перед засыпанием.

Скажите себе (вслух или про себя): «Я отказываюсь беспокоиться во время сна. Это беспокойство бесполезно. Я заслуживаю хорошего, крепкого, восстанавливающего и спокойного сна». Когда вы делаете себе подобное внушение прямо перед сном, есть очень большая вероятность, что вы примете его.

Гипноз – это натуральное снотворное, без рецепта и побочных эффектов!

Как заснуть снова, если вы проснулись среди ночи? Каждый человек иногда просыпается ночью – например, для того чтобы сходить в туалет, или если разбудила кошка, или поменялась температура в комнате, или разбудил какой-то громкий звук, или дурной сон, или токсическое беспокойство. В такие моменты не стоит сосредотачиваться на бессоннице и переживать, что это снова случилось.

Отличная стратегия для того, чтобы снова заснуть, – это сконцентрировать внимание на дыхании (на самом деле при этом вы контролируете свои мысли). Осознайте, как вы ощущаете свой вдох и выдох, и начните делать более глубокие вдохи на счет 5 и еще более глубокие выдохи на счет 10. Для этого потребуется немного практики, но когда вы научитесь концентрировать внимание на своем дыхании, начните повторять серию слов-аффирмаций только на выдохе: *спокойный сон, расслабляющий сон, крепкий сон, здоровый сон, глубокий сон*. Вы можете добавить любые аффирмации, которые будут вызывать у вас ассоциации с крепким полноценным сном. Что в действительности делает это повторение аффирмаций? Оно не дает вам вернуться на стадию 1 – размышление.

Таким образом, концентрация внимания на дыхании и повторение аффирмаций (вслух или про себя) замещает стадию гипнотического транса. Со временем вы, надо полагать, будете в состоянии заснуть через 5—10 повторений этих серий слов.

Лечение фобии гипнозом

Если у вас фобия, вы, вполне возможно, отдаете себе отчет, что ваш страх неадекватен, преувеличен, но не в состоянии ничего поделать со своими чувствами. Одна только мысль о предмете вашей фобии заставляет вас испытывать беспокойство. А когда вы сталкиваетесь с предметом своей фобии, страх возникает автоматически и бывает почти невыносимым.

Страх может быть настолько всеобъемлющим, что вы можете пойти на многое, чтобы избежать его. Вы можете согласиться на многие неудобства и даже полностью поменять стиль жизни. Агорафобия (страх открытых пространств), например, может заставить человека отказаться от хорошей работы, если, чтобы добраться до офиса, необходимо ехать в общественном транспорте.

Если у человека боязнь высоты, он может, к примеру, каждый день проезжать лишний десяток километров, чтобы не ехать по мосту. А если кто-то испытывает сильный страх перед полетами на самолетах, это может омрачить любую, даже самую долгожданную и романтическую поездку или даже заставить отказаться от путешествия. Возможно, вы об этом еще не знаете, но есть простой и эффективный способ, с помощью которого можно избавиться от фобии.

Что же такое страхи и фобии? Практически у каждого человека есть какие-то свои иррациональные страхи. Кто-то боится вида медицинских иглол, многие – зубных врачей, женщины – мышей, а у кого-то кружится голова при взгляде вниз из окна высотного здания. У большинства из нас эти страхи незначительны и никак не влияют на повседневную жизнь. Но бывает и так, что подобные страхи становятся настолько сильными, что начинают мешать человеку жить и получать удовольствие от жизни.

Преувеличенные страхи, которые нарушают нормальную жизнь и деятельность человека, называются фобиями.

Фобия – это страх воображаемый и очень сильный. Человек знает, что опасности нет или она очень невелика, но боится так, как будто опасность реальна и представляет угрозу для жизни. Например, тот, кто боится пауков, знает, что пауки не опасны. Однако, приходя

домой, такой человек может проверять все уголки своей квартиры, нет ли где-нибудь паука. И если паук все-таки обнаружится, у человека может начаться паника, сердце начнет бешено колотиться, дыхание станет прерывистым. Человек бежит за помощью к другим людям и боится заходить в комнату, где обнаружил паука, пока его не заверят, что паука там нет. Фобия чаще всего появляется в детстве, но может возникнуть и позднее, практически в любом возрасте.

Важно понимать, что в норме **страх** – это защитная реакция организма, оберегающая человека от опасностей. Нормально и даже полезно испытывать страх в реально опасных ситуациях. Страх мобилизует человека и помогает ему эффективно действовать – убежать или противостоять опасности. Если же у вас фобия, то ваш страх сильно преувеличен или вообще не имеет под собой почвы. Например, вполне нормально бояться рычащего на вас добермана, но иррационально приходить в ужас от дружелюбного пуделя на поводке, что бывает у людей, страдающих от боязни собак.

Симптомы фобии, которые могут появиться, когда вы столкнетесь лицом к лицу с предметом или ситуацией, вызывающей страх и являющейся причиной фобии:

- недостаток воздуха, прерывистое дыхание или ощущение удушья;
- боль или дискомфорт в груди;
- дрожь;
- повышенное потоотделение;
- тошнота или проблемы с желудком;
- учащенное сердцебиение и повышенный пульс;
- головокружение, пустота в голове, слабость или ощущение, что ноги подкашиваются;
- утрата ощущения реальности, как будто вы видите себя со стороны;
- страх потерять контроль или сойти с ума;
- страх смерти;
- онемение или ощущение покалывания или пощипывания;
- холодные или горячие приливы;
- страх потерять сознание.

Обычно чем ближе вы находитесь к предмету, которого боитесь, тем сильнее страх. Страх также будет тем сильнее, чем сложнее окажется выбраться из ситуации, вызывающей фобию.

Какие бывают фобии? На сегодняшний день известно более 600 различных видов фобий человека. Различаются они по предмету, вызывающему страх. Наиболее известные:

- клаустрофобия (страх закрытого пространства);
- агорафобия (страх открытого пространства и транспорта);
- социофобия (социальная фобия);
- боязнь публичных выступлений;
- боязнь высоты;
- боязнь полетов на самолете;
- боязнь зубных врачей;
- боязнь вождения автомобиля;
- боязнь туннелей, мостов, ураганов, глубины, воды, пауков, змей, собак, грызунов, насекомых, темноты, солнечного света, грязи, микробов, крови, уколов, врачей и операций, СПИДа и т. д.

Когда стоит обратиться за помощью? Вам стоит обратиться за помощью психотерапевта, если:

- ваша фобия причиняет вам сильный и нарушающий дееспособность страх, тревогу или панику;
- вы понимаете, что ваш страх чрезмерен и безоснователен;
- вы избегаете определенных ситуаций и места из-за вашей фобии;

- ваша фобия вмешивается в вашу повседневную жизнь или причиняет значительный стресс;
- у вас фобия более шести месяцев.

Вот один из таких примеров. Евгений боится летать на самолетах. К сожалению, ему приходится часто ездить в командировки, и каждый раз поездка превращается в кошмар. За несколько недель до командировки он начинает чувствовать, как его желудок сжимается, и испытывает все нарастающую тревогу. В день полета он просыпается с чувством, что его вот-вот стошнит. Когда Евгений садится в самолет, его сердце выпрыгивает из груди, он чувствует пустоту в голове и начинает задыхаться. И с каждым разом это становится все хуже и хуже.

Страх Евгения перед полетом стал настолько всепоглощающим, что в конце концов ему пришлось сказать начальнику, что он может ездить только в те командировки, куда можно добраться на машине или на поезде. Начальник не слишком обрадовался этой новости, и Евгений переживает по поводу сложившейся ситуации. Он боится понижения в должности и даже увольнения. Но лучше это, чем снова переживать весь ужас поездки на самолете, говорит себе Евгений.

Если ваша фобия не оказывает подобного негативного влияния на вашу жизнь, вы можете не беспокоиться об этом. Однако если для того, чтобы избежать предмета, ситуации или деятельности, вызывающих страх, вы отказываетесь от чего-то важного в своей жизни, что могло бы принести вам удовольствие или пользу, самое время обратиться за помощью.

Как избавиться от фобии? Шаги по преодолению фобий крайне просты. Один человек думает, что он боится лифтов. Другой считает, что боится летать. Кто-то боится водить машину, а кто-то – пчел, пауков или змей. Есть такие, кто боится высоты. Люди думают, что боятся всего этого, но на самом деле это не так. Их заставляет бояться вовсе не какой-нибудь внешний предмет или состояние. Все дело в их мозге. Мы знаем это, потому что другие люди находятся на той же высоте и не испытывают страха. Вопрос заключается в том, что творится в голове у человека, охваченного страхом. А еще важнее то, что происходит в этой же самой ситуации в разуме человека, который сохраняет спокойствие и уверенность.

Существуют эффективные методы быстрого избавления от фобий и страхов. С помощью гипноза и самогипноза вы сможете на бессознательном уровне воздействовать на причину возникновения своего страха или фобии и избавиться от них навсегда. Вы начнете мыслить так же, как человек, который всегда сохранял спокойствие и уверенность в той ситуации, которая сейчас вызывает у вас сильный страх. Для того чтобы полностью избавиться от фобии, обычно требуется 2–4 сеанса; иногда может хватить и одного более длительного сеанса, в зависимости от степени страха.

Многие люди говорят: «Ну да, это средство от фобии оказалось эффективным. Но что делать, если фобия через полгода вернется?» Все очень просто: выделите на борьбу с фобией еще 20 минут, и она снова пропадет. Фобия возвращается только тогда, когда вы начинаете делать то, что и раньше, мыслить точно так же, как раньше. Если этого не произойдет, достигнутый результат останется навсегда. Более того, с вами произойдет нечто чудесное. У вас появится больше времени на то, чтобы наслаждаться жизнью.

Лечение депрессии с помощью гипноза

Для лечения депрессии в наше время широко используется психотерапия, в частности гипноз. Когда-то бытовало мнение, что гипноз и депрессия попросту несовместимы, однако применение новейших методик дает очень хорошие результаты. Доказано, что депрессивные состояния успешно лечатся гипнозом. Как известно, депрессия порой возникает неожиданно, вызывая подавленное настроение. Причем в это время человеку кажется, что оно никогда не уйдет. Занятия и увлечения, казавшиеся важными, утрачивают актуальность, не приносят прежнего удовлетворения. К тому же нарушается сон, преследует чувство усталости.

Также в состоянии депрессии человек чрезвычайно остро ощущает собственную неполноценность, приписывает себе несуществующие пороки. Ему кажется, что он в чем-то виноват, и подобное чувство сильно выражено. Все это происходит на фоне пониженной концентрации, нередко возникают мысли о суициде. Практически каждый человек испытывал определенные разочарования, потери, унижения, целый ряд других болезненных переживаний в различные периоды жизни. И в этом случае крайне важно, как подобные события интерпретируются разумом, влияют на состояние психического здоровья.

Как правило, если человек страдает от депрессии, его взгляд на происходящие события радикально меняется и любая ситуация принимается им близко к сердцу. При этом неприятные события воспринимаются как постоянные, а не временные. Больному кажется, что происходящее захватывает всю его жизнь, а не определенную часть. Специалисты считают, что, хотя подобные убеждения коренятся в глубинах подсознания, их можно изменить, произвести коррекцию. Человек вполне может научиться относиться к происходящему более поверхностно, осознать, что окружающий мир является довольно неопределенным, существующим вне контроля человека. Каждому под силу усвоить, что события оказывают влияние не на всю его жизнь, они затрагивают лишь определенный ее период.

При использовании гипноза поведенческие и когнитивные методы применяют для того, чтобы обучить пациента новому навыку интерпретации жизненных событий, при этом применяя оптимальные пути, помогающие в решении проблемы. Следует знать, что для депрессии наибольшим риском считаются стрессы, конфликты семейного характера, насилие физического или сексуального типа, даже если оно имело место в прошлом. Не менее важную роль играют экономические ограничения, то есть нехватка денег. При этом специалисты считают риском наличие неадекватных навыков самоуправления, неблагополучных стилей мышления и прочие условия, являющиеся осложняющими. Среди них однозначно можно назвать алкоголизм, излишнюю тревожность, наркоманию.

При депрессии происходит погружение человека в мрачные размышления. Иногда больной старается активно бороться, но лишь все больше увязает в подобном состоянии. Каждая попытка, выполненная осознанно, является лишь подтверждением депрессии и акцентирует внимание на данном факторе. В этот период необходимо сосредоточиться на чем-то позитивном, вдохновляющем. Если постоянно пытаться найти способ выбраться из омуты депрессии, можно добиться обратного результата, так как сделать это сознательно, к сожалению, довольно сложно.

Благодаря гипнозу можно создать новые привычки, являющиеся бессознательными, в результате получить новое мышление, новые привычки просто остаются в подсознании, а сознательные мысли сосредотачиваются в другом месте.

Ученые доказали, что современные методы гипноза можно считать наиболее эффективным средством, рекомендованным при лечении депрессий. Особенность в том, что пациенту нужно сосредоточиться на хороших моментах и не пытаться найти ключ к решению проблем, при этом больной должен полноценно задействовать свое воображение. К примеру, можно взять понравившийся эпизод из фильма и сделать его личной памятью, так как если бы это были ваши мечты. Следует знать, что мечты не менее сильны, чем реальные воспоминания. Все внимание должно быть сосредоточено на том, чего бы вам хотелось достичь в жизни. На основании этого разум приступит к воплощению ваших желаний. Сосредотачивайтесь на будущем, меньше думайте о прошлом.

В психотерапии значение гипноза нельзя недооценивать. Пациенту следует подготовить положительные мысли, чтобы сосредоточиться на них и тем самым блокировать мысли негативного содержания, контролировать свое мышление. Дело в том, что сознание способно концентрироваться лишь на одной вещи, поэтому нужно выбирать позитивное содержание. Таким образом, этот процесс можно сравнить с воображаемым позитивным переключателем, его можно применять, когда требуется, и так часто, как это необходимо. При этом старая схема поведения должна быть оставлена, чтобы в сложных обстоятельствах

вы могли вести себя иначе. Научитесь расслабляться при депрессии и производить выключение внутреннего голоса, который держит вас в рамках негативного мышления.

Благодаря гипнозу развиваются способы интеграции нужного вам поведения, а депрессия при этом отступает. Многие пациенты не замечают, что произошедшие с ними изменения возникли под воздействием гипнотерапии, и, лишь обернувшись назад, вспомнив свое прежнее восприятие мира, убеждаются в этом. Собственно, такая реакция признана нормальной, так как непосредственно лечебный процесс разумом не воспринимается. Современные психотерапевты широко используют гипноз в медицинской практике. Доказано, что психика способна саморегулироваться при проведении гипнотического транса и на психическом здоровье это отражается благоприятно. Для борьбы с депрессиями это один из лучших способов, так как человеку хватает нескольких сеансов, чтобы справиться с этим недугом.

Как справиться с горем с помощью гипноза

Когда мы теряем кого-то, кого любим, часто бывает трудно понять, почему это произошло. И даже еще сложнее бывает понять, как после этого жить дальше. Гипноз может помочь вам принять это горе и справиться с ним, чтобы можно было продолжать жить счастливой жизнью, даже если сегодня вам кажется, что это невозможно. Вам не нужно быть глубоко религиозным человеком, чтобы принять смерть и избавиться от негативных мыслей.

Бывает даже трудно представить, насколько глубоко в нашем бессознательном укореняются наши мысли и убеждения. Некоторые люди думают, что если начнут думать по-другому, то смогут изменить свои бессознательные мысли, но это только маска. Необходимо оказывать воздействие непосредственно на бессознательный разум, и гипноз – один из самых быстрых, эффективных и безопасных способов установления контакта с бессознательным человека.

Горюя по кому-то, кто ушел из этого мира, мы можем недоумевать, как будем жить без него, или даже злиться на то, что его у нас забрали. Для того чтобы поменять эти мысли и действительно принять смерть как данность, нам нужно посетить свой бессознательный разум и изменить убеждения.

Принципы гипноза легко понять любому человеку; вы обнаружите это, когда откроете свое сознание. Если же ваше отношение к гипнозу скептическое или негативное, то вам не стоит ожидать каких бы то ни было результатов от занятия гипнозом или самогипнозом.

Ниже приведены некоторые аффирмации для того, чтобы справиться с горем.

- Мои любимые со мной духовно.
- Я могу снова чувствовать себя хорошо, несмотря на то что их нет со мной.
- Горе – это естественный процесс, но у него есть начало и конец.
- Я благодарен, что этот человек был в моей жизни.
- Мой любимый человек хотел бы, чтобы я снова был счастлив.

Вы можете возразить, что люди уже говорили вам все это раньше и это не помогло, но разница заключается в том, что, когда эти аффирмации используют в самогипнозе, в состоянии транса, они достигают более глубоких слоев психики и закрепляются там.

Избавление от головной боли с помощью гипноза

Тысячи людей ежедневно страдают от головной боли и пытаются найти средство, которое будет эффективно не только сегодня, но и завтра. Мигрени могут сильно влиять на вашу жизнь. Для того чтобы предотвращать и контролировать боль в разных частях тела, в том числе и мигрень, можно эффективно использовать самогипноз.

Выберете ли вы самостоятельное изучение принципов гипноза и самогипноза или запишетесь на прием к квалифицированному гипнотерапевту, который поможет вам контролировать этот вид хронической боли, конечный результат в любом случае поразит вас.

Для избавления от головной боли профессиональный гипнотерапевт сначала попытается наладить связь с вашим бессознательным разумом, потому что именно там кроется причина практически любой боли. Гипнотерапевт примет необходимые меры, чтобы изменить ваше восприятие боли через бессознательный разум.

Итак, сначала клиенту помогают войти в состояние транса, для того чтобы гипнотерапевт мог напрямую общаться с бессознательным разумом. Следующим шагом гипнотерапевт договаривается с вашим бессознательным разумом о том, чтобы заменить негативные мысли относительно головной боли позитивными. Вы, скорее всего, слышали, что гипноз может устранить психологические пусковые механизмы (триггеры), которые заставляют человека страстно желать закурить сигарету. Точно так же гипноз может устранить пусковые механизмы, вызывающие у вас постоянные мигрени и их симптомы.

Общаясь непосредственно с бессознательной частью вашего разума, гипнотерапевт может обнаружить триггеры, которые вызывают мигрень, и скорректировать их так, чтобы это принесло пользу всему вашему организму. Мигрени можно рассматривать как хроническое заболевание, и традиционная медицина оказывается не в состоянии воздействовать на ее пусковые механизмы так, как это может гипноз. Поэтому традиционные способы избавления от головной боли – это лишь временное избавление от симптомов, а нужно избавиться от глубинных причин, которые привели к развитию этих симптомов.

И хотя сегодня в аптеках можно найти множество различных видов лекарств для облегчения головной боли, в том числе мигрени, более чем половина людей, страдающих от мигрени, не получают облегчения от традиционной медикаментозной терапии. Очень часто корень проблемы, вызывающей головную боль, оказывается гораздо глубже, чем способна определить традиционная медицина.

Многие люди, к сожалению, не осознают, что проблемы часто зарождаются и развиваются в нашем бессознательном, а потому именно здесь и следует искать причину и решение этих проблем – для избавления и контроля многих видов боли. Укрепите свое сознание. Чтобы справиться с мигренью, можно слушать сеанс аудиогипноза для избавления от головной боли. Так вы возьмете здоровье и самочувствие в свои руки и, погружаясь в себя, избавитесь от хронической боли. С помощью этой стратегии вы устраните мигрени из своей жизни навсегда.

Гипноз как альтернатива обезболивающим средствам

В конце XIX века была разработана химическая анестезия, и это открытие положило конец применению с этой целью гипноза в медицине. Врачи стали полагаться на хлороформ, эфир и нитрооксид, которые было проще применять и которые действовали на гораздо большее количество пациентов. Только в 1950-х годах с развитием холистической медицины интерес к гипнозу пробудился вновь.

Гипноз – это эффективное обезболивающее средство, которое можно использовать как альтернативу или дополнение к традиционным лекарствам.

Многие люди страдают от хронических болей. Речь идет о таких болях, от которых человек не может избавиться и терпеть которые становится слишком тяжело. Люди, страдающие от острой или хронической боли, боли, которую сложно объяснить и определить ее причины, сегодня все чаще решают использовать гипноз как альтернативное средство для облегчения и избавления от таких симптомов.

Хотя многие люди никогда прежде серьезно не рассматривали такой вариант избавления от проблем, в конце концов все-таки решаются попробовать что-нибудь новое, отличное от того, что пробовали раньше. Изучение принципов гипноза и применение их на практике может значительно облегчить вашу боль и контролировать ее на более глубоком, бессознательном уровне.

Каждый, кто страдает хроническими болями, знает, что врачи в основном сосредотачивают внимание на поверхностной форме лечения, в то время как на самом деле

эту проблему необходимо решать на бессознательном уровне. Клинический гипноз становится все более популярным, появляется доступная объективная информация, изучив которую можно понять и применить его. И все же многие люди все еще ассоциируют гипноз с развлечением, даже не догадываясь о том, чем на самом деле могут помочь эти методы.

Одна из наиболее серьезных проблем, связанных с лекарствами от боли, – то, что через какое-то время таблетки перестают действовать, потому что организм привыкает к ним, и вы снова возвращаетесь назад, туда, откуда начали. Вы также подвергаетесь риску всевозможных побочных эффектов. Гипноз действует совсем по-другому. Используя гипноз для облегчения хронической боли, вы напрямую воздействуете на источник и снимаете ее. Таблетки от боли только маскируют проблему и не могут быть использованы в качестве долгосрочного средства.

Вы можете сильно удивиться, когда обнаружите, насколько легко научиться самогипнозу и использовать эти навыки на практике. С помощью гипноза вы сможете исключить боль из своей жизни, предотвращая или справляясь с ней, как только она возникает. Для многих людей изучение этих принципов заключается в посещении гипнотерапевта, который на сессии гипноза обучает его основам и помогает применять их в жизни для решения проблем. Вы вовсе не обязаны жить с болью – возьмите все в свои руки и откажитесь от лекарств, научившись применять для снятия боли альтернативный метод, который дает устойчивый результат!

Многим сложно представить, насколько значительно влияние, которое оказывает бессознательная часть психики человека на его физическое состояние и иммунитет, но в действительности в бессознательном и содержатся все источники разного рода физической или душевной боли. Ваш бессознательный разум – это источник как разного рода боли, так и удовольствия; если эта часть разума наполнена негативными мыслями относительно себя и своего самочувствия, такими как боль, то никакие другие средства не смогут помочь вам избавиться от боли навсегда, это будут лишь временные решения. В этом смысле гипноз обладает неоспоримым преимуществом – с помощью гипноза вы сможете наладить связь со своим бессознательным и эффективно заменить негативные установки позитивными, что навсегда избавит вас от необходимости испытывать боль.

Гипноз, этот интересный альтернативный способ лечения, поможет вам открыть то, что скрыто в вас, и найти применение своим способностям. За всю историю существования человечества гипноз принес освобождение от физической и душевной боли огромному количеству людей, он сделает то же и для вас!

Гипноз вместо анестезии. Многолетний опыт подтверждает: этот метод работает!

Знаете ли вы, что во многих странах, в частности во Франции, вместо анестетиков для обезболивания зубной боли уже давно используют гипноз? Представьте себе обычного клиента зубного врача, которому необходимо удалить два зуба и четыре зубных корня. Во Франции стоимость этой работы свыше четырехсот евро. Для того чтобы избежать такой высокой платы, клиент может выбрать: оплатить или отказаться от анестезии и использовать силу собственного разума для устранения боли. В этом случае профессиональный гипнотерапевт сопровождает процедуру удаления зубов, помогая пациенту управлять своей болью.

В среднем на то, чтобы войти в необходимое состояние релаксации, уходит около 45 минут, затем пациенту дается инструкция, чтобы он представил себе шкалу с делениями от 1 до 10. Эти отметки соответствуют тому уровню боли, который испытывает пациент. Как только пациент испытывает интенсивную боль, соответствующую верхним отметкам на шкале, он силой своего воображения сразу же снижает уровень боли на шкале до отметки 1; при этом боль будет снижаться и физически. Наш мозг контролирует очень многие процессы в нашем теле, и боль – это один из таких процессов.

Напрямую общаться с бессознательным разумом можно только с помощью гипноза, а бессознательное – это единственное место в организме человека, где боль можно заместить расслаблением, умело используя подходящие методы. В результате пациент, который не

сопротивляется гипнозу, а принимает его в качестве альтернативной терапии в течение всей операции по удалению зубов и зубных корней, чувствует не более чем укол иглой. Все это происходит в результате того, что гипнотерапевт помогает исключить болевые ощущения из бессознательного разума пациента. У человека, открытого для воздействия гипноза, есть огромное преимущество: такой человек может отказаться от обезболивающих средств в пользу гипноза. Если вы не уверены, что гипноз поможет вам управлять такой сильной болью, как зубная, можете попробовать его действие для начала на менее интенсивной боли и постепенно применять гипноз для снятия более сильной.

Гипноз может быть высокоэффективен для вас, если вы потратите немного времени на изучение принципов его действия или посетите гипнотерапевта, который поможет вам достичь состояния транса в первый раз. После этого вы научитесь понимать, какого состояния сознания вам необходимо достичь для того, чтобы воспользоваться всеми преимуществами гипноза.

Гипноз воздействует на бессознательный разум и изменяет способ мышления, для того чтобы не только снять боль, но и избавиться от негативных мыслей, стресса, беспокойства и многого другого. Гипноз может изменить способ обработки и трактовки информации нашим мозгом и бессознательным в течение дня и помочь вам жить расслабленно и умиротворенно. Избавление от боли – далеко не единственное преимущество этого альтернативного способа обезболивания; при обезболивании с помощью гипноза отсутствуют побочные эффекты и снижаются риски. Когда вы выбираете такую терапию, как гипноз, вместо лекарств, вы выбираете более естественную для своего организма альтернативу и исключаете риск опасных побочных эффектов.

В наши дни проведены многочисленные исследования, которые подтверждают, что дополнительная терапия гипнозом способна значительно снизить побочные эффекты, возникающие после операционного вмешательства при раке груди. В журнале, который выпускает американский Национальный институт исследования раковых заболеваний (Journal of the National Cancer Institute) опубликована статья, в которой говорится о том, что 15-минутный сеанс гипноза – это все, что необходимо, чтобы значительно снизить интенсивность и в целом проявление побочных эффектов после операции рака груди. Такие побочные эффекты, как тошнота, боль и эмоциональный стресс, были полностью устранены у многих пациентов.

В исследовании принимали участие 200 женщин, и каждой из них предстояло пройти биопсию груди или удалить опухоль. С половиной этих женщин провели 15-минутный сеанс гипноза перед хирургическим вмешательством, а с другой половиной перед операцией поработал психолог. Сеанс гипноза помог женщинам заменить свои мысли на приятные и расслабляющие, в то время как сессия психолога обеспечила поддержку. После операции те женщины, которые прошли сеанс гипноза, чувствовали гораздо меньше боли, тошноты, усталости и эмоциональной нестабильности, чем те, с которыми провел беседу психолог. Гипноз не только помог облегчить значительную часть симптомов после операции, но также и снизить количество анестетиков, необходимых для проведения операции.

Профессионалы утверждают, что гипноз – это превосходное решение для гораздо большего спектра проблем, а не просто средство для желающих избавиться от вредной привычки типа бросить курить; гипноз может быть настоящим подарком для хирургов. Поскольку гипноз не имеет побочных эффектов, это абсолютно надежное средство для пациентов любого возраста и состояния здоровья.

Современные исследования показали, что около 11 % людей сопротивляются гипнозу. В случае если гипноз принимается человеком, он может с его помощью изменить свои представления и мысли о боли, тем самым изменяя ощущения. Вы обнаружите, что уже больше не сосредотачиваете все свое внимание на боли, поэтому боль либо совсем исчезает, либо становится гораздо менее интенсивной, чем была раньше.

Итак, медицинский гипноз можно использовать в самых разных случаях: планируете ли вы операцию или страдаете от хронической боли, вы можете с успехом применить гипноз в

качестве альтернативной или дополнительной терапии.

В качестве иллюстрации возможностей гипноза при болях, приведем описание следующего приема. Это лучше производить, когда субъект крепко спит. Возьмите руку субъекта, сделайте несколько пассивов по ней от конца пальцев к плечу, говоря: «Ваша рука совершенно омертвела, она уже ничего не чувствует; что бы я ни делал с вашей рукой – вы ничего чувствовать не будете». Повторите внушение настойчиво несколько раз и затем спокойно вонзайте в руку субъекта предварительно простерилизованную иглу или булавку. Повторите при этом субъекту, что боли он не чувствует, и внушите, что крови после не будет.

Теперь можно оценить, насколько ценным средством в руках умелого врача-гипнотизера может быть гипнотизм при операциях, например при вскрытии нарывов, удалении зубов и т. п. Но вместе с тем не следует и злоупотреблять этими опытами без надобности, из простого любопытства.

Многие спросят, как же тогда производить их? Кто ищет действительно знаний, тот найдет их везде и сумеет применить именно там, где это требуется. Можете произвести этот опыт, извлекая у кого-либо занозу, прокалывая нарыв и т. п.

Галлюцинации

Иногда в медицинской практике возникает необходимость поработать с галлюцинациями. Такая необходимость возникает в двух случаях:

- 1) галлюцинации являются симптомами болезни и доставляют дискомфорт пациенту;
- 2) необходимо на время сформировать галлюцинации с помощью гипноза в терапевтических целях.

Если субъект принимает действительно одни предметы и явления за другие, то он будет воспринимать и внушаемые ему несуществующие предметы и явления, то есть вы можете вызывать в гипнотике различные галлюцинации. Скажите, например, так: «Мы с вами идем в темную ненастную осеннюю ночь в глухом лесу. Ветер воет; лес шумит; льет сильный дождь; нам холодно... Бррр... Вы совсем промокли... Чу!.. Где-то волки воют... Слышите? Ближе и ближе... Смотрите: вон уже мелькают их глаза... Как много, целая стая волков! Страшно! Что делать? Вы боитесь, дрожите...» Все это будет видеть и чувствовать гипнотизируемый. Внушите, чтобы он и после пробуждения помнил все это; но вместе с тем постарайтесь внушением изгнать все неприятные ощущения.

Так вы можете внушать какие угодно картины, но и ваша фантазия должна работать при внушениях живо и ясно, как будто вы сами все это переживаете. Ведь главную роль здесь играют силы мысли и чувств гипнотизера. Не рисуйте никогда неприятных картин перед гипнотиками, ибо это оставляет неприятный след в его душе. Можете внушать гипнотику, что он генерал, священник, дерево, животное, – словом, все что хотите. В данном случае вы вызовете галлюцинации; следовательно, это не сказка, а гипнотический опыт.

Далее вы можете развертывать перед воображением гипнотика картины, где бы он сам был действующим лицом: можете заставить его петь или говорить речь перед публикой, командовать войсками и пр. Однако все нужно внушать, сообразуясь со способностями и развитием гипнотика; если вы станете внушать рыбаку командовать армией, едва ли ваши внушения будут удачны, хотя некоторые гипнотизеры и проповедают противное.

Если хотите, чтобы ваши внушения хорошо воспринимались, внушайте гипнотику то, что он мог бы сделать и в бодрствующем состоянии, хотя и с затруднениями. Состояние, в котором гипнотик делает все то, что вы ему внушаете, называется деятельным сомнамбулизмом. Здесь переплетаются и иллюзии, и галлюцинации, и деятельность точно так же, как и в естественном сомнамбулизме или лунатизме; разница только та, что в естественном сомнамбулизме сомнамбула действует по своей собственной инициативе, а в гипнотическом – под влиянием внушений гипнотизера.

То же самое происходит под влиянием тех или иных причин и в обыкновенных сновидениях; но в них все ограничивается иллюзиями и галлюцинациями, а деятельность отсутствует, и лишь только таковая начинает проявляться, как естественный сон переходит в сомнамбулизм.

Обострение чувств и памяти при гипнозе

Внушениями в гипнотическом состоянии можно и обострять чувства. Так, чувство обоняния может сделаться настолько острым, что субъект на расстоянии многих шагов будет обнаруживать и определять такие запахи, какие не мог бы почувствовать в обыкновенном состоянии и на очень близком расстоянии. Многие люди по носовому платку или другим предметам без затруднений находят их владельца. Чувство зрения может быть так изощрено внушениями, что гипнотик будет читать такую мелкую печать на далеком расстоянии, какую не прочел бы без лупы и на близком расстоянии. Чувство слуха под влиянием внушений так усиливается, что часто глухие, вернее слабослышащие, если у них не повреждена окончательно барабанная перепонка, начинают яснее слышать тиканье часов на расстоянии нескольких шагов. Опять-таки, это говорит в пользу применения гипнотизма при лечении слабости зрения, слуха и т. п.

Конечно, успешность опытов зависит от способности и опытности гипнотизирующего. Чем более вы будете практиковаться, тем быстрее и лучше будете достигать успехов.

У многих гипнотиков под влиянием внушения возрастает и физическая сила, иногда до невероятной степени: они бывают способны поднимать такие тяжести, каких в обыкновенном состоянии и не сдвинули бы с места. Но такое сильное мускульное напряжение не может быть безвредным, поэтому подобные опыты производить никому без крайней надобности нельзя.

Научные опыты только тогда действительно научны, когда клонятся к благу людей всех и каждого в отдельности.

В гипнотическом состоянии особенно обостряется память, более как подсознательная, чем сознательная способность. Под воздействием гипноза часто можно вызвать в памяти у гипнотика самые отдаленные события из его прошлой жизни, которые совершенно изгладились из его памяти в бодрствующем состоянии; можно внушить ему что-либо сохранить в памяти на долгое время. Из этого следует, что при посредстве гипнотических внушений можно развивать и укреплять память, предварительно взвесив, конечно, что превышает – польза или вред подобных опытов.

Множественность «Я»: расщепление личности

Вы слышали когда-нибудь о расщеплении личности? Наверняка да. Скорее всего, источником информации были фильмы... Он страдает от расщепления личности и не отдает себе отчета в поступках второй личности, творит все, что ему захочется...

Но все это вроде бы касается людей с психическими отклонениями, какое отношение это имеет к нам? Мы-то сейчас говорим о нормальных людях, о нас с вами!

Знаете ли вы, что в каждом из нас живут множество личностей? Иначе с кем бы мы могли ежедневно вести внутренний диалог?! Вспомните какую-нибудь сложную ситуацию. Наверняка вы советовались сами с собой в первую очередь! Одна часть вас говорила, что нужно поступить так, а вторая, как всегда, выступала в роли критика. Всегда сначала мы склонны советоваться сами с собой, а уже потом выносить наши мысли на суд близких нам людей и общественности.

Если вы пытались приобрести или, наоборот, избавиться от какой-то привычки, то, вероятно, вели сами с собой диалоги. Желая, к примеру, похудеть, говорили себе: «Все, с завтрашнего дня я буду меньше есть, чтобы стать стройной!» А вечером вы, поглощая пончик, уже думаете: «Это последний, а с завтрашнего дня точно сажусь на диету!» При

этом первый ваш внутренний голос говорит: «Ну вот, опять не сдержалась, сколько можно, ты тряпка!» И так постоянно!

Так сколько же нас внутри нас? На самом деле мы похожи на интеллектуальную матрешку, этакий интеллект в интеллекте.

Изучить полностью эту тему, наверное, невозможно, но что известно точно, так это то, что в нас присутствуют сознание и подсознание. Чем же занимается в таком случае сознание?

Сознание – это наши стереотипы, привычки, опыт. Сознание обладает логикой. Благодаря сознанию мы можем строить сложные логические связи, рассуждать и выдвигать гипотезы. Сознание – это та часть нашего Я, которая принимает решения.

А что же тогда подсознание? Подсознание – это эмоциональная составляющая нашего Я. Подсознание управляет работой всех систем организма. Вы ведь не думаете, прежде чем поднять руку, что «сейчас я пошлю импульс в кору головного мозга, и там возникнет возбуждение в области, ответственной за движение руки...» Все эти процессы происходят на подсознательном уровне.

Подсознание имеет доступ ко всем уголкам нашей памяти. Деятельность подсознания по большому счету продиктована инстинктом самосохранения! И если подсознание посылает какой-то сигнал, то сознание его улавливает и начинает толковать эти сигналы так, как нужно подсознанию. Подсознание и сознание всегда действуют согласованно. Подсознание дает сознанию сигнал в соответствии с заложенной в него программой выживания, и вы осознанно действуете. В экстренных случаях подсознание может вообще выключать работу сознания, и тогда человек исключительно подсознательно выполняет те действия, которые должны сохранить ему жизнь, – иногда это происходит буквально на грани человеческих возможностей. Известны случаи, когда человек смог перескочить через высоченный забор, убегая от бандитов. Но потом он не сможет даже полностью восстановить в памяти все события секунду за секундой и уж тем более повторить трюк с забором. А все потому, что в той ситуации включилась подсознательная программа самосохранения, которая и выключила временно работу сознания.

Так кто же управляет человеком? Конечно, подсознание. Почему так тяжело отмежеваться, отказаться от своих привычек и желаний? Потому, что всем этим управляет подсознание. А уже сознание предлагает нам всему этому логическое оправдание: «Я сегодня съела пончик, потому что сильно устала и много нервничала, а вот завтра сяду на диету». Хорошее оправдание...

Итак, нами управляет подсознание. Значит, для того чтобы научиться управлять собой, нужно в первую очередь научиться управлять своим подсознанием. Когда вы стремитесь изменить какие-то свои привычки, ваше сознание пытается идти вразрез с желаниями подсознания. А это всегда некомфортно и очень тяжело. И это полностью объясняет, почему так трудно менять привычки.

Если вас что-то эмоционально задело, вы начинаете жить под действием эмоций. Вот и получается, что, если кто-то хочет вызвать в вас определенное поведение, достаточно всего лишь вызвать в вас соответствующую эмоцию. И тогда вы как марионетка будете делать то, что велит вам ваше подсознание. В политике так часто бывает: есть тот, кто на виду, много говорит, кричит, декламирует, но на самом деле всегда есть тот, кто этим оратором управляет, но этот управленец обычно остается в тени.

Подсознание мудро управляет всеми системами организма, работой сосудов, мозга, всеми соматическими процессами, мышцами. Но оно также управляет сознанием через наши эмоции, и все это только с целью самосохранения!

Вот почему так важно учиться владеть собой, своими эмоциями и вовремя правильными мыслями и логикой отсекал от себя тех людей, которые пытаются воздействовать на ваше подсознание, манипулировать вами.

Давайте рассмотрим пример цепочки: ситуация – эмоция – логика – действие.

Вы ждете мужа с работы. Наступило привычное время возвращения супруга домой, но

его нет. Телефон не отвечает. В вас возникает эмоция беспокойства и тревоги. Ваше сознание начинает строить логические умозаключения, которые будут полностью оправдывать вашу эмоцию. Вы начинаете предполагать, где он мог бы задержаться, что могло случиться. За несколько минут вы успели подумать о больницах, несчастном случае, любовнице, расставании и разлуке. Эти эмоции и мысли запускают в работу ваши мышцы и влияют на всю психосоматику. Вы не можете расслабиться, у вас пропадает сон, вы не можете сидеть спокойно, а ваше подсознание все время подталкивает вас к действию: звонить, бежать, искать!.. Но если посмотреть на эту ситуацию без эмоций, спокойно, что называется трезво, то легко обнаружить, что поводов для таких страшных мыслей и предположений нет. И уже через несколько минут вы увидите своего мужа живым и здоровым!

Именно по такой схеме и действуют цыганки, говоря вам что-то, что эмоционально вас затронет, – тогда вы оказываетесь на крючке... Так они добиваются, чтобы у вас возникли нужные им мысли, попали в ваше подсознание, и теперь вы с большой долей вероятности сами оправдаете свое поведение и сделаете то, чего они от вас захотят.

А теперь подумайте, в каком эмоциональном состоянии вы сейчас находитесь. Если вам хорошо и спокойно, значит, хорошо и спокойно вашему подсознанию, все процессы в организме работают нормально! Но если вы раздражительны и беспокойны, напряжены, значит, ваше подсознание чем-то встревожено. А если все это так взаимосвязано, значит, нашим подсознанием можно управлять не только через эмоции, но и через наши мышцы и дыхание?

Так вот, если вы сможете правильно подобрать язык для своего подсознания, то через настройку своих мыслей, через мышцы и дыхание вы сможете постепенно изменить программу в вашем подсознании. И вот тогда, учитывая, что подсознание управляет нашим поведением, вы сможете отказаться от вредной привычки, выработать у себя другой стереотип поведения и научиться чему-то новому! А главное – противостоять влиянию других на свое подсознание!

Большинство ученых, исследующих гипноз, признают, что обычные социальные и познавательные явления играют свою роль в этом феномене, но они считают также, что гипноз – нечто большее, чем простое действие воображения. Во-первых, загипнотизированные люди иногда выполняют то, что им внушает гипнотизер, даже когда думают, что никто за ними не наблюдает. А это свидетельствует о том, что дело не только в их желании быть «послушными». Во-вторых, многие из тех, кто практически занимается гипнозом, убеждены: отдельные явления характерны только для гипноза, и только специфическим состоянием состояния в гипнозе можно объяснить облегчение боли, исчезновение галлюцинаций.

Правда, скептики, в свою очередь, утверждают, что гипнотизеры создают вокруг себя своеобразную ауру мистики, так как от этого зависит их благополучие.

По мнению опытного исследователя проблем гипноза Эрнста Хилгарда, гипнотические явления обусловлены не только социальным воздействием, но и особым состоянием сознания, определяемым как диссоциация. Хилгард считает, что диссоциация, имеющая место на сеансах гипноза, представляет собой более четкую форму повседневной диссоциации. Так, мы можем в четырнадцатый раз читать сказку ребенку перед сном и одновременно обдумывать распорядок следующего дня. Если дантист во время приема воздействует на меня наркозом, а потом просит «шире открыть рот», то, пока мое сознательное Я обдумывает просьбу, мой рот раскрывается сам. «Повернитесь ко мне», – говорит дантист. И сразу же какая-то удивительная сила поворачивает мою голову. Немного попрактиковавшись, можно научиться читать и понимать содержание короткого рассказа и одновременно писать слова под диктовку, можно также напевать мелодию, слушая лекцию, или разговаривать, исполняя на пианино хорошо знакомое произведение. Таким образом, когда загипнотизированные пишут ответы на вопросы по одной теме и одновременно разговаривают или читают по другой, они всего лишь демонстрируют усиленную форму

обычной познавательной диссоциации. Поэтому гипнологи считают, что современные исследователи понимают гипноз как субъективный гипнотический опыт, а не как уникальное состояние транса.

Открытие Хилгардом гипнотической диссоциации произошло в ходе любопытного эксперимента. Во время гипнотического сеанса в присутствии своих учеников Хилгард внушил подопытному, что он ничего не слышит, а затем начал демонстрировать студентам абсолютную глухоту человека, отсутствие у него какой-либо реакции на вопросы, насмешки и даже на резкие звуки. Один из студентов спросил Хилгарда, может ли этот человек слышать каким-либо другим органом тела, и ученый решил продемонстрировать отрицательный ответ на этот вопрос. Он тихо попросил участника эксперимента поднять указательный палец правой руки, если какой-либо орган его тела может слышать. И, к величайшему удивлению всех присутствующих – и испытуемого в том числе, – палец поднялся вверх. Когда к человеку снова вернулся слух, он сказал следующее: «Мне было скучно сидеть здесь... И вдруг я почувствовал, что мой палец поднялся. Объясните мне, что произошло». Этот случай ускорил дальнейшие исследования.

Как уже отмечалось, загипнотизированные чувствуют, по их словам, значительно меньшую боль, чем обычные люди, когда опускают руки в ледяную воду. Но когда их просят нажать на кнопку, если «какая-то часть тела ощущает боль», они всегда это делают. По мнению Хилгарда, это свидетельствует о том, что расщепленное сознание – скрытый наблюдатель – пассивно воспринимает все, что происходит. Эта теория расщепления сознания при гипнозе обнаруживает противоречие: то, о чем говорит «скрытый наблюдатель», не совпадает с тем, что хочет видеть экспериментатор. Но и это можно понять и объяснить: все мы обрабатываем одновременно очень много информации, не осознавая этого.

Нет сомнений в том, что социальный фактор играет в гипнозе важную роль. Таким образом, можем ли мы объединить две точки зрения на гипноз – социальное воздействие и расщепленное сознание? Ученые Джон Килстром и Кевин Мак-Конки считают, что между двумя подходами нет ни какого противоречия, а с их помощью можно создать «основательную теорию гипноза». А пока что, по их мнению, мы можем понимать гипноз и как обычное проявление социального поведения, и как расщепление сознания.

Интересные факты о расщеплении личности. Один из самых известных «хрестоматийных» случаев расщепления личности – история мисс Бьючеп. В этой девушке было четыре отдельных Я, совершенно отличных друг от друга – по состоянию здоровья, уровню знаний и характеру воспоминаний.

Доктор Мортон Принс, исследовавший этот феномен, отмечал, что третья личность мисс Бьючеп называла себя Салли и заявляла, что является духом. Она доминировала над остальными и умела их гипнотизировать, порой подвергая безжалостным мучениям.

Бывало, правда, что она просто «резвилась», подкладывая в коробку жаб или пауков, чтобы другая мисс Бьючеп, открыв такую коробку, просто зашла в истерику – от испуга и полной неожиданности.

Впрочем, Салли могла выкинуть что-нибудь и покруче: уехать, например, последним ночным автобусом за город, выйти на последней остановке и оставить там первую Я мисс Бьючеп, которой после этого приходилось возвращаться в город пешком.

Особенно же Салли недолго любила четвертую мисс Бьючеп, постоянно третируя ее всеми возможными способами.

Когда доктор Принс попытался применить сеансы гипноза, чтобы методом внушения интегрировать всех четырех особ в одну цельную личность, самой неподатливой из всех оказалась именно Салли: она продолжала твердить, что является духом, а потому ни с кем объединяться не может и останется независимой.

Доктору пришлось сменить тактику: он стал заниматься одной Салли – убеждать, увещевать, убаюкивать, уговаривать ее, чтобы она оставила в покое трех остальных. В конце концов это удалось: Салли покинула тело мисс Бьючеп, после чего три остальных ее Я

благополучно «спаялись» воедино. Кстати, этому помог применявшийся врачом гипноз.

Другой удивительный и очень давний случай связан с именем Дорис Фишер. В ней было пять отдельных Я, известных как Истинная Дорис, Больная Дорис, Спящая Дорис, Маргарет и Спящая Маргарет.

Самой независимой была Маргарет. Она имела обыкновение что-нибудь украсть и подстроить все так, чтобы обвинение неизбежно пало на Истинную Дорис. Она прятала ее книги, могла надеть ее платье и прыгнуть в грязную вонючую речушку, она чесала тело до тех пор, пока не пойдет кровь, но боль при этом ощущала именно (и только!) Истинная Дорис.

Все это продолжалось годами. Лечивший девушку врач Уолтер Франклин Принс пришел к выводу, что это не совсем похоже на проекции подсознательного: скорее всего, тут замешана некая чуждая нефизическая сущность извне, которая захватила власть над собственным Я Дорис Фишер и от которой надо избавиться каким-то нестандартным способом.

Доктор обратился за помощью к Джеймсу Хислопу, тогдашнему профессору логики и этики при Колумбийском университете, изучавшему такие явления, как истерия, расщепление личности и т. п. В конце концов отчаявшиеся ученые были вынуждены прибегнуть к помощи медиума и все завершилось благополучно: Дорис Фишер стала монопольной владелицей собственного тела.

Не только народная молва, но и история психиатрии дает богатый материал для изучения этого феномена – множественности Я. В одной и той же физической оболочке, то есть в одном человеческом теле, сосуществуют два, три, пять и более ментальных двойников. Они могут «сожительствова́ть» годами, десятилетиями, а то и всю жизнь. Поочередно происходит «смена власти» и один из конкурентов как бы захватывает господство над телом – на несколько часов, дней, а то и месяцев.

Спустя какое-то время случается нечто вроде кратковременного обморока, который не всегда даже замечают, и человек вдруг становится совершенно другой личностью – с другим характером, иными интересами и привязанностями. Впрочем, зачастую он и не знает, что минуту назад был другим, то есть даже и не подозревает о существовании в себе нескольких двойников.

Одно Я может не ведать о том, каким образом в другое время ведет себя второе (или третье) Я и что оно вытворяет. Иногда, конечно, бывает и так, что по каким-то косвенным признакам, по рассказам родственников или знакомых один двойник догадывается или даже прекрасно осведомлен о других своих «соседях», но воспринимает их не как разные проявления своего же Я, а как отдельных, независимых людей: знает их имена, характер, привычки, симпатии и антипатии. Как мы уже видели на приведенных выше примерах, между собой такие ментальные двойники могут дружить, а могут быть настроены друг к другу недоброжелательно или даже враждебно.

Сама возможность сосуществования таких множественных Я есть твердо установленный факт, однако причина возникновения феномена все еще выясняется. Чтобы добраться до сути, мы должны научиться как бы «послойно» препарировать сознание, но этого, кажется, пока еще не умеет делать даже самый талантливый психиатр, так что остается только строить версии: то ли это особый род контактерства, то ли тут замешаны чужие души, то ли еще что.

Но что особенно интересно, так это различия, которые нередко наблюдаются в способностях (знаниях, умениях, навыках) сосуществующих в одном теле личностей: один из ментальных двойников может оказаться весьма одаренным в той области, где другой просто ничего не знает и не понимает. Невольно напрашивается аналогия с компьютером: в одной и той же «коробке» заложено несколько независимых программ, и вы можете использовать или менять каждую из них, не задевая другие. Подобным же образом внутри одного человека существует несколько индивидуумов, каждый из которых развивается по своей собственной отдельной программе.

За последние 80 лет описано более 150 случаев расщепления личности, и всякий раз по этому поводу возникали споры между психологами и психиатрами с одной стороны и так называемыми спиритуалистами – с другой.

Спиритуалисты разного рода в таких случаях склонны говорить о вселении в тело чужой души (или душ) или об одержимости, притом в разные эпохи и у разных народов существовали самые разные методики и ритуалы для изгнания бесов, избавления от одержимости и т. п., порой довольно суровые и даже жестокие. Если бес, или дьявол, или нечистый дух уходить не желал, человека могли и убить.

Медики же считают, что расщепление личности – это психическое заболевание, при котором под влиянием эмоционального шока или иных причин гармоничное целое человеческого Я разбивается, подобно кристаллической структуре, на отдельные фрагменты, притом линия разлома проходит по самым уязвимым участкам психики. Таким уязвимым участком могут стать, например, нереализованные амбиции, долго подавляемые желания и т. п.

И тогда обычный человек, в котором вполне мирно уживались такие черты, как оптимизм и пессимизм, щедрость и эгоизм, любовь к природе и потребность в комфорте, превращается вдруг в конгломерат нескольких отдельных компонентов самого себя, каждый из которых не зависим от своего антагониста.

Любопытно и то, что вторая (или третья и т. д.) личность может довольно долго скрываться внутри человеческого Я и никак себя не проявлять, то есть пребывать как бы в латентном состоянии. Обнаруживается она совершенно неожиданно – в случае особого стечения обстоятельств, стресса, нервного шока и т. п.

Как бы то ни было, получается, что несколько разных личностей могут иметь не только один и тот же набор ДНК, но даже одно и то же тело! Почему же так разительно отличаются их нравственные характеристики, способности, симпатии и пр.? Означает ли это, что внутри одного тела уживается несколько разных душ? Где же, в таком случае, их обиталище?

Как нам отнестись к замысловатому эксперименту, проведенному в 1949 году доктором Робертом Тру? С помощью гипноза он заставил добровольцев снова пережить Рождество и свои дни рождения, когда им исполнилось 10, 7 лет и 4 года. У каждого из участников эксперимента он спрашивал, в какой день недели был этот праздник и их дни рождения. Без гипноза вероятность правильных ответов была бы такой: один ответ из семи. Как это ни удивительно, но загипнотизированные люди дали 82 % правильных ответов. Другим исследователям не удалось повторить результат эксперимента Тру. Когда доктор Мартин Орн спросил у доктора Тру, почему это так, тот ответил, что «Science», журнал, в котором была напечатана его статья, «подредактировал», то есть сократил ключевой вопрос, и он стал таким: «Какой это день?» А на самом деле доктор Тру задавал участникам эксперимента вопрос в таком виде: «Это понедельник? Это вторник?» и т. д., пока испытуемые не останавливали его словом «Да». Когда Орн спросил Тру, знал ли он сам правильный день недели, задавая вопросы, Тру ответил, что знал, но не понимает, почему Орн задает такой вопрос.

Понимаете ли вы сейчас, почему Роберт Тру достиг успеха в своем эксперименте? «Его эксперимент – чудесное подтверждение того, как гипнотизер может незаметно для людей воздействовать на их память (и вообще, как экспериментаторы могут внушать свои намерения). Если принять во внимание готовность, с которой загипнотизированный субъект желает исполнить все, что от него требуется, – пишет Орн, – то нужно лишь слегка изменить форму постановки вопроса (спросить: “Это среда?”), чтобы субъект ответил: “Да”».

И наконец, сокрушительный удар по результатам эксперимента доктора Тру был нанесен простым вопросом Мартина Орна, который он задал 10 детям в возрасте 4 лет: «Какой сегодня день?» Он был очень удивлен, когда никто из детей не ответил на этот вопрос. Оказывается, четырехлетние дети не знают дней недели, а если это так, то можно сделать вывод, что взрослые участники эксперимента Роберта Тру давали информацию, которую не должны были знать, когда им было 4 года.

Техники расслабления: профилактика здоровья

В конце раздела, посвященного использованию гипноза в медицине, хотелось бы остановиться на техниках расслабления, которые станут важным инструментом для профилактики большинства из описанных выше расстройств.

Проблемы в семье и на работе часто создают трудные, подчас невыносимые условия. Качество жизни при этом резко снижается. Многие из нас начинают расслабляться и скрашивать свою жизнь с помощью сигарет, алкоголя и наркотиков. Это типичный пример, когда недостаток естественных трансов, с помощью которых психика регулярно должна разряжаться и восстанавливаться, влечет «жажду» искусственных. Не секрет, что психотропные вещества тоже вызывают эффект расслабления и кайфа, но всем известно, какими могут быть последствия.

Дефицит естественного транса можно эффективно и без негативных последствий восполнить с помощью специальных психотехник, которыми владеют психологи и психотерапевты. Это медитация, аутогенная тренировка, самогипноз, йога, цигун, тайцзи и многие другие, с помощью которых вы сможете, овладев саморегуляцией, самостоятельно снимать психоэмоциональное напряжение.

Если в названии техники есть корень психо-, подразумевается, что с ее помощью создаются специфические условия для коммуникации сознания и подсознания, души и тела. Существуют различные психологические тренинги, в которых используются специальные трансовые техники, с помощью которых можно достаточно быстро и эффективно восполнить трансовый дефицит.

Помните, что транс не только положительно влияет практически на все функции и системы организма, но и создает новый доступ к ресурсу, которым вы можете пользоваться в жизни.

Упражнение: поглощение неопределенности (занимает 25 минут).

Милтона Эриксона характеризовало глубокое убеждение в том, что бессознательное может помочь человеку преодолеть трудности. Но как именно оно может помочь? Это не известно, и Милтон Эриксон полностью принимал эту неизвестность. Вновь и вновь он отвечал на этот вопрос так: «Я действительно не знаю, как это произойдет, но мне очень любопытно узнать об этом».

Любознательность и искренний интерес к возникающему процессу изменений и разрешения проблем позволяют психотерапевту оставаться открытым по отношению к миру клиента. По мере того как растет уверенность и определенность, а любопытство исчезает, возникает тенденция к восприятию клиента как объекта, а не личности со своими собственными правами, к манипулированию им, деперсонализации.

Данное упражнение отражает эти идеи Эриксона. Оно позволяет присоединиться к чувству неопределенности, которое люди испытывают перед погружением в транс.

Формула: X, или X, или X, или X, но Y

X – утверждения о действиях, которые клиент может начать, прекратить, продолжить или изменить.

Y – определенное утверждение о желаемом действии.

1. Неопределенное утверждение о каком-либо действии клиента.
2. Неопределенное утверждение о другом действии клиента.
3. Неопределенное утверждение о третьем действии клиента.
4. Неопределенное утверждение о четвертом действии клиента.

5. Определенное утверждение о желательном действии клиента.

Пример :

- 1) Я не знаю, будете ли вы продолжать смотреть на пол,
- 2) или вы посмотрите на меня,
- 3) или, возможно, измените свою позу на более удобную,
- 4) или начнете дышать еще более расслабленно,
- 5) но я знаю, что ваше подсознание может начать погружение в транс, и это хорошо для вас.

Инструкции : используйте эту формулу для присоединения к клиенту и ведения клиента с целью:

- 1) наведения транса;
- 2) переживания ситуации из прошлого, когда клиент успешно действовал, чувствуя себя при этом уверенно.

Техника использования историй для наведения транса (занимает 60 минут).

В этом упражнении вы можете использовать простые истории, для того чтобы навести транс, углубить его, вспомнить приятные переживания и вывести клиента из транса.

1. *Обзор ситуаций, в которых естественно возникает состояние транса* . Партнер 1 (клиент) рассматривает список ситуаций, в которых естественно возникает состояние транса, и говорит партнеру 2 (гипнотизеру), какие ситуации он для себя предпочитает.

2. *Рассказ о естественно возникающем состоянии транса* . Партнер 2 начинает с того, что на какое-то время сосредоточивается на себе, затем на партнере, присоединяется к его физиологии и дыханию. На этом этапе вы будете осуществлять присоединение и ведение, не произнося при этом ни единого слова вслух. Когда вы почувствуете, что между вами и клиентом образовалась прочная связь, начните рассказывать историю о своем друге, который испытывал такие-то и такие-то переживания, находясь в ситуации естественного возникновения состояния транса. Партнер 1 «притворяется, что погружается в транс».

3. *Углубление транса* . Партнер 2 просит партнера 1 дать ему сигнал (поднять палец), когда он окажется на том месте, где он может принимать внушение. Затем партнер 2 начинает рассказывать простую историю о переживаниях человека, который опускается вниз, минуя новые и новые лестничные пролеты, или проходит сквозь полосу тумана, или через дверь, с каждым шагом погружаясь все глубже и глубже в транс.

4. *Поиск воспоминания о ситуации успеха* . Когда партнер 1 поднимет палец, партнер 2 делает следующее внушение: «Посмотрите на ваш прошлый опыт и выберите одну ситуацию, когда вы испытывали чувство уверенности в себе и отлично справлялись с каким-либо делом. Когда вы найдете такое переживание, снова поднимите палец». Затем партнер 2 продолжает: «И так как вы можете вспомнить очень многое, вы можете вспомнить и свое чувство уверенности в собственной компетентности и мастерстве». Предложите партнеру 1 обратить внимание на то, что он видит вокруг себя, находясь в той ситуации, какие звуки он слышит. Пусть он полностью почувствует эту ситуацию.

5. *Переориентация* . Партнер 2 выводит партнера 1 из транса, рассказывая о переживаниях, которые человек испытывает каждое утро во время пробуждения.

6. *Обратная связь* . Партнер 1 рассказывает партнеру 2 о том, что помогало, а что мешало развитию состояния транса.

Кто-то из великих мыслителей сказал: «Мудрость – признание факта». Транс – реальная вещь, обусловленная нашей физиологией, влияющая на нашу психику. Нужно осознать нашу трансовую культуру. Это первый шаг к здоровью и счастью. Ведь для некоторых мужчин сходить на рыбалку – это действительно трансовая культура, а не только повод «раздавить пузырь». Для некоторых женщин вязать на спицах или крючком так же важно, как медитация для йога, и не важно, что ее творением никто не пользуется.

Введение в практику гипноза

Общие рекомендации для проведения гипноза

В какой мере гипнотизер может изменять свое поведение, находясь лицом к лицу с пациентом? Существенные, глубокие изменения вряд ли возможны, но поверхностно, в плане «видимого», гипнотизер может варьировать поведение в определенных пределах и, оставаясь одинаково доброжелательным, быть более или менее властным или либеральным, в большей или меньшей степени тяготеть к отцовскому или материнскому образу.

Среди прочих возможных предлагают следующие **четыре варианта поведения** :

- **неоспоримый авторитет** – когда гипнотизер как бы нисколько не сомневается в успехе внушения;
- **интеллектуальный подход** – когда гипнотизер объясняет все, что делает;
- **эмоциональный подход** – при котором гипнотизер может использовать потребность пациента в симпатии, хорошем самочувствии и безопасности;
- **пассивный подход** – когда гипнотизер заверяет, что ничего не может сделать без помощи пациента, создавая у него тем самым впечатление, что тот все делает сам.

В этом отношении трудно дать точные указания и рекомендации. Безусловно, выбору тактики поведения поможет ознакомление с личностью гипнотизируемого, которое происходит во время подготовительной беседы. Однако следует отметить, что особенно важную роль играет здесь интуиция психолога-гипнотерапевта. Разумеется, на поведение гипнотизера окажет влияние и личность гипнотизируемого, пробуждая контртрансферентные отношения. В любом случае еще до начала словесного общения необходимо создать атмосферу взаимного доверия, которое должно усилиться в процессе подготовительной беседы. Такая беседа проводится после сбора анамнеза, в ходе которого должен быть поставлен диагноз и (по возможности) определены показания к гипнотической психотерапии.

Подготовительная беседа. Содержание такой беседы, разумеется, должно определяться уровнем культуры клиента. Выясняют, что ему известно о гипнозе. Необходимо рассеять все опасения, предрассудки и ложные представления о гипнозе, которые могли создаться у гипнотизируемого. Так, например, если он присутствовал на сеансах гипноза в мюзик-холле, ему надо объяснить, что лечение, которому его подвергнут, ничего общего с этим не имеет. Ему незачем бояться быть осмеянным. Его не превратят в автомат, он сможет полностью распоряжаться своей волей. Если он будет сопротивляться гипнотизации, эффекта не будет, но даже если он поддастся гипнозу, у него все время будет сохраняться активная роль. Он должен в этом случае сотрудничать с психологом.

После того как рассеются страхи и ошибочные представления у клиента, гипнотизер должен разъяснить ему, в чем состоит гипноз. Но гипноз трудно поддается точному определению, поскольку он связан с жизненным опытом, который оказывается разным у каждого гипнотизируемого. Гипнотизер должен прибегать к помощи сравнения. Он может объяснить, что речь идет о состоянии, промежуточном между бодрствованием и сном, состоянии, возникающем обычно каждый вечер перед тем, как наступает сон, и продолжающемся совсем недолго, но которое теперь предстоит продлить. Можно также сказать, что гипноз напоминает состояние, когда видят сон и знают, что это сон. В таком состоянии клиент продолжает общаться только с гипнотизером. Эту избирательную связь можно иллюстрировать следующим примером: спящая мать не слышит никаких шумов и тем не менее отзывается на самый слабый крик своего ребенка.

Можно добавить, что все люди в какой-то мере восприимчивы к гипнозу. Некоторые при этом чувствуют только легкую дремоту, тогда как другие быстро впадают в состояние глубокого транса. Амнезия вызывается не обязательно; если пациент постарается, он сможет вспомнить то, что происходило во время сеанса.

Надо сказать, что среди клиентов, обращающихся к гипнотизеру, бывают иногда и такие, кого привлекает исключительно «магическая» сторона гипноза и кто предпочитает обходиться без объяснений. Такое положение, естественно, претит гипнотизеру, который видит, что его вмешательство теряет научный характер, а сам он уподобляется знахарю или артисту. Тем не менее, если такая роль благоприятна для клиента, гипнотизер не должен от нее отказываться. Хотя подобная роль может создать аффективные трудности для терапевта.

Тесты внушаемости. Такое тестирование в технике гипноза осуществляется после подготовительной беседы и предшествует собственно индукции. Существование связи между внушаемостью и восприимчивостью к гипнозу является спорным. Еще не доказано, что внушаемые субъекты более гипнабельны, чем другие. Тем не менее данные тесты призваны помочь пациенту поверить в свою способность получать внушения. Опишем три таких теста, которые используются в повседневной практике: скорее прием, нежели тест, Констамма (Kohnstamm), тест качания (Body-Sway Test) и тест сжатых рук (Hand Clasp Test).

Прием Констамма. Гипнотизируемому предлагают встать боком к стене и тыльной стороной сжатой в кулак кисти опереться из всех сил о стену. Глаза должны быть закрыты. В течение минуты (примерно) психолог дает клиенту следующие указания: «Обопритесь очень сильно, напрягите мышцы плеча, руки». После этого он просит больного отойти от стены и свободно опустить руки. Чаще всего рука, которая работала, сама собой поднимается, нередко даже описав угол 90°. Клиенту объясняют, что испытанное им расслабление и спонтанное движение руки похоже на расслабление и ощущение подчинения внешним силам, которые он должен снова испытать во время гипнотической индукции.

Тест качания. Гипнотизируемый держит ноги сдвинутыми, корпус – выпрямленным, взгляд фиксирует точку на потолке прямо над его головой. Гипнотизер, стоя позади клиента, просит его закрыть глаза, сохраняя прежнее положение. Затем он дает указания: «Я хочу оценить вашу способность к релаксации (расслаблению). Я положу руки вам на плечи». Сделав то, о чем говорил, гипнотизер добавляет: «Теперь я обопрюсь руками на ваши плечи, и вы почувствуете силу, которая тянет вас назад, ко мне. Не сопротивляйтесь, я вас удержу, когда вы будете падать. Вы падаете, падаете, падаете, вас тянет назад... вы падаете, падаете».

В этот момент гипнотизер отнимает руки и гипнотизируемый начинает качаться. Если он этого не делает, гипнотизер снова кладет руки ему на плечи и заставляет гипнотизируемого раскачиваться то вперед, то назад, обращая его внимание на то, что он сопротивляется, и прося не напрягаться. Гипнотизер снова внушает клиенту падать назад и внезапно отнимает руки. Как только пациент начинает качаться, внушение становится энергичнее: «Вы падаете назад, вы падаете, падаете, вы падаете назад, назад, я вас удержу, когда вы будете падать».

Конечно, необходимо, чтобы гипнотизер на самом деле был в состоянии удерживать гипнотизируемого.

Тест сжатых рук. Если речь идет о воздействии на группу клиентов, то предпочтительным является именно этот тест. Гипнотизер просит клиента, сидящего на стуле, сильно сжать одну руку другой. Он показывает, как это надо сделать, и говорит: «Я хочу, чтобы вы на минуту закрыли глаза и фиксировали тиски, тяжелые металлические тиски, губки которых сжимают болт. Представьте, что ваши руки – это губки тисков. Я начну считать от одного до пяти. Во время счета ваши руки будут сжиматься все сильнее, все сильнее и сильнее. Когда я дойду до пяти, ваши руки сожмутся настолько, что их будет трудно или невозможно разъединить. Один, сжимайте; два, сжимайте, сжимайте еще, еще, еще; три, сжимайте очень сильно, ваши руки соединены одна с другой; четыре, ваши руки скованы очень сильно, очень сильно; пять, они так скованы, что, если вы попытаетесь их разъединить, они останутся скованными до тех пор, пока я не дам распоряжения их разжать. Теперь разжимайте их медленно».

Индукция. Прежде чем описывать технику индукции, надо определить картину гипнотических стадий. Между состоянием бодрствования и глубоким трансом существует

целая гамма промежуточных состояний. В настоящее время говорят о легком, среднем и глубоком гипнозе. С целью определения восприимчивости к гипнозу устанавливались разные шкалы, ценность которых, конечно, весьма относительна из-за лабильности и субъективности феноменов. Наиболее часто используется шкала Дейвиса и Хусбэнда, содержащая 30 ступеней (см. таблицу).

Первый вопрос, возникающий при применении индукции, касается положения пациента – должен ли он лежать или сидеть в кресле. Здесь не существует определенного правила. Некоторые врачи всегда используют только одно из этих положений, другие – оба. Большинство больных относятся к этому безразлично. Однако, как показывает опыт, некоторые тревожные больные чувствуют себя лучше, если сидят в кресле. Другие же предпочитают лежать. Некоторые врачи считают, что положение лежа наиболее благоприятно, ибо оно способствует релаксации и ближе к позе спящего.

Таблица

Шкала Дейвиса и Хусбэнда

Глубина	Ступень	Симптомы
Невосприимчивые	0	
Гипнотичность	1 2 3 4 5	Релаксация. Мигание. Закрывание глаз. Полное физическое расслабление
Легкий транс	6 7 10 11	Каталепсия глаз. Каталепсия конечностей. Ригидная каталепсия. Анестезия (типа перчаток)
Средний транс	13 15 17 18 20	Частичная амнезия. Постгипнотическая амнезия. Изменения личности. Простые постгипнотические внушения. Кинестетические иллюзии, полная амнезия
Глубокий транс	21 23 25 26 27 28 29 30	Способность открывать глаза без изменения глубины транса. Постгипнотические фантастические внушения. Полный сомнамбулизм. Позитивные постгипнотические зрительные галлюцинации. Позитивные постгипнотические слуховые галлюцинации. Постгипнотическая системная амнезия. Негативные слуховые галлюцинации. Негативные зрительные галлюцинации

Какова бы ни была принятая поза, следует удостовериться, что пациент чувствует себя удобно. Ему предлагают принять совершенно свободную позу, чувствовать себя непринужденно, не делать никаких усилий, не проявлять сопротивления. Он не должен беспокоиться о том, что с ним дальше произойдет, но всему поддаваться.

После этого приступают собственно к индукции. Перед тем как описывать применяемые в настоящее время методы, напомним о технике гипноза, которую использовал Бернгейм еще в 1884 году. Он изложил ее в своей книге «О внушении в гипнотическом состоянии и в состоянии бодрствования». Ниже приведены внушения, которые он делал

своим пациентам.

«Смотрите на меня и думайте только о том, чтобы заснуть. Вы почувствуете тяжесть в веках, усталость в ваших глазах; ваши глаза увлажняются, мигают, взгляд затуманивается, веки опускаются». Некоторые пациенты закрывают глаза и сразу же засыпают. Другим я повторяю, еще больше подчеркиваю сказанное, добавляю жест; характер жеста не так важен. Я держу два пальца правой руки перед глазами пациента и прошу смотреть на них пристально или обеими руками провожу несколько раз сверху вниз перед его глазами; или еще прошу пациента смотреть мне прямо в глаза и стараюсь в это время сконцентрировать все его внимание на мысли о сне.

Я говорю: «Ваши веки смыкаются, вы не можете их разомкнуть. Вы чувствуете тяжесть в руках и ногах; вы больше ничего не чувствуете, ваши руки неподвижны, вы ничего больше не видите; приходит сон». И добавляю в несколько повелительном тоне: «Спите». Часто это слово бывает решающим; глаза закрываются, больной спит.

Если пациент не закрывает глаза или не держит их закрытыми, я не заставляю его очень долго смотреть мне в глаза или на мои пальцы, ибо есть такие пациенты, которые без конца таращат глаза и сосредоточивают свое внимание только на этом, а не на мысли о сне; в подобных случаях успех скорее достигается при закрытых глазах. По истечении двух или самого большего трех минут я прикрываю веки или же медленно и осторожно опускаю их, скользя по глазным яблокам, все больше и больше закрывая их, имитируя таким образом естественное движение век в тот момент, когда человек засыпает; наконец, я держу их закрытыми, продолжая внушение: «Ваши веки слипаются, вы не можете их открыть; потребность спать становится все сильнее, вы больше не можете сопротивляться». Я повторяю приказание, постепенно понижая голос: «Спите». Почти всегда через 4 или 5 минут наступает сон. Это сон, вызванный внушением, образ сна, который я постепенно ввожу в мозг».

У одних пациентов легче добиться успеха, действуя мягко, с другими, не поддающимися такому внушению, лучше говорить резко, властным тоном, чтобы пресечь желание засмеяться или непроизвольное сопротивление, вызванное подобными приемами.

Иногда у лиц, кажущихся невосприимчивыми, можно добиваться успеха, только держа долго веки клиента опущенными, принуждая его к молчанию и неподвижности, говоря непрерывно и повторяя одни и те же формулы: «Вы чувствуете оцепенение, онемение, руки и ноги неподвижны, вы ощущаете тепло в веках; нервная система успокаивается, у вас нет больше воли; глаза остаются закрытыми; вы засыпаете» и т. д. После 8—10 минут такого длительного слухового внушения пальцы убираются, глаза остаются закрытыми; гипнотизер поднимает руки клиента, они остаются в воздухе; это каталептический сон.

Далее мы рассмотрим уроки для изучения и освоения гипноза.

Базовые уроки и упражнения в гипнозе

1-й урок: Слова для мгновенного наведения транса

Восемь слов для мгновенного наведения транса — это то, что всегда привлекает внимание новичков. Наведение с помощью восьми слов является простой адаптацией наведения с помощью падающей руки, единственная разница — то, что в данном примере есть восемь predetermined слов, которые делают процесс более привлекательным и легким для выполнения новичком.

Итак, вообразите возможность загипнотизировать кого-либо с помощью всего восьми слов. Звучит заманчиво, не правда ли?

Вот те самые восемь слов: *«Положите свою руку на мою, закройте глаза, спите!»*

Теперь давайте разберем в этом уроке гипноза, как использовать эти восемь слов для наведения транса. Исполнение настолько же просто, как и словесное содержание.

Во-первых, необходимо, чтобы человек дал свое согласие, это этический момент. Как только вы получите согласие, можете начать наведение.

- Поместите свою руку ладонью вверх перед клиентом.
- Попросите, чтобы человек медленно положил свою руку сверху.
- Давление сверху должно соответствовать сопротивлению вашей руки.
- Попросите, чтобы человек закрыл глаза.
- Как только это сделано, быстро уберите свою руку.
- Дайте команду спать.
- Углубляйте состояние.

Последние три шага должны выполняться мгновенно, без ожидания, остановок или удивления, вы должны быть уверены, что это работает.

Помните, что это наведение транса не имеет никакого отношения к углу наклона рук, силе давления и тому подобным аспектам. Это простое наведение, не усложняйте его. Будьте уверены в своих действиях, и это будет работать.

2-й урок: Гипноз без слов

Наведение транса без слов заключается в следующем. Вы объясняете клиенту, что необходимо повторять то, что вы делаете, и помещаете свои руки перед собой. Как только он это тоже сделает, медленно переносите свои руки до уровня глаз, обращая внимание на малейшее перемещение, каждое сближение рук и перемещение одной руки относительно другой выше или ниже. Это очень важно для подсознания. Удостоверьтесь, что клиент смотрит все время на один из пальцев, проверьте и убедитесь: все его внимание сосредоточено там. Теперь, когда обе его руки вместе, вы можете одним быстрым движением опустить руки клиента на колени, что мгновенно погружает его в гипнотическое состояние.

3-й урок: Гипноз трех рукопожатий

Этот урок довольно просто понять и изучить, выполняя простые шаги.

Наведение гипноза основано на силе ожидания и ассоциации. Вы пожимаете руку, первые три раза объясняя, что клиент должен чувствовать. При первом рукопожатии вы говорите, на чем он сосредоточит свое внимание, при втором – что он должен закрыть глаза, и на третьем – он глубже погружается в состояние гипноза.

Затем, как только вы объяснили, что необходимо делать и чувствовать, начинайте эффективную часть наведения, пожимая руку пациента и повторяя вышеупомянутое. При третьем рукопожатии вы произносите команду «Спать!», сопровождаемую углублением трансового состояния.

4-й урок: Наведение гипноза движениями рук

Единственное отличие между этим наведением гипноза и наведением пальцами в том, что в этом случае, вместо того чтобы сосредотачивать внимание клиента на своем пальце, вы совершаете движения пальцами перед ним и просите следовать за этим движением.

5-й урок: Наведение гипноза пальцами

Базовое условие – получить разрешение от клиента.

Попросите его сосредоточиться на вашем пальце. Используйте свою вторую руку, чтобы держать и произвольно двигать рукой клиента, таким образом создавая диссоциацию и замешательство, помогающие наведению гипноза. Затем одновременно бросьте руку, немного вытянув ее вниз, и дайте команду «Спать!», сопровождаемую углублением транса.

6-й урок: Гипноз вытянутой руки

Наведение транса вытянутой рукой – один из самых популярных способов погружения в гипноз, когда используется фактор неожиданности и ожидания одновременно, что дает мощный эффект. Существует много вариантов данного урока, которые не рекомендуются

практиковать, главным образом потому, что это не должно представлять угрозы для шейного отдела позвоночника, плечевых или локтевых суставов.

В нашем уроке наведение гипноза безопасно, просто и легко выполняется и не нуждается в приложении силы.

- Получите разрешение того, кто будет загипнотизирован.
- Объясните, что необходимо следовать вашим указаниям, и попросите поставить ноги вместе (это также помогает разбалансировать человека для лучшего наведения транса).
- Попросите, чтобы клиент смотрел вам в глаза, и укажите на глаз.
- Смотрите друг другу в глаза, чтобы получился гипнотический взгляд (медленно расфокусируйте свой взгляд, как будто смотрите за человека).
- Заметьте момент, когда все внимание клиента направлено на вас.
- Положите одну руку позади головы клиента.
- Потяните его за руку так, чтобы разбалансировать, при этом его ноги остаются вместе.
- В тот же момент произносите команду «Спать!», тем самым углубляя транс.

7-й урок: Прикосновение к лицу

Протяните свою руку, как будто собираетесь пожать руку вашему клиенту. Как только он протянет свою руку к вашей, уберите свою и схватите его за запястье, быстро поднимая руку раскрытой ладонью перед его глазами. Указательным пальцем другой руки укажите точку на его ладони, куда следует смотреть. Используя силу ассоциаций, попросите, чтобы он заметил, как рука приближается к глазам. При этом глаза начинают расфокусироваться, становится трудно сохранить их открытыми до момента, когда рука касается лица, и глаза сами собой закрываются. Наступает состояние гипнотического транса, который вы можете углублять и развивать.

Все другие версии этого метода выполняются точно так же.

8-й урок: Концентрация взгляда

Этот урок для самого гипнотизера. Нарисуйте на белом листе бумаги круг размером с копеечную монету. Повесьте лист бумаги на стену так, чтобы точка находилась на уровне глаз, когда вы сядете на стул.

Пристально смотрите на точку, как будто собираетесь прожечь ее взглядом. Смотрите до тех пор, пока не появятся слезы. Прекратите упражнение. Перенесите его на вечер, если занимались утром, и наоборот.

Когда смотрите на точку, представьте, как из ваших глаз исходят лучи – они должны сходиться в центре точки. При этом ощущайте самого себя, чувствуйте всю мощь своего тела, вкладывайте всего себя в эти лучи.

Цель данного урока – умение концентрировать взгляд на одной точке.

Где бы вы ни находились, в каких бы обстоятельствах ни оказались, смотрите пристальным, концентрированным в одной точке взглядом.

Смотрите не мигая, иначе «поток флюидов» будет прерываться и взгляд потеряет силу.

Окружающие вас люди и животные будут чувствовать такой взгляд даже спиной. Многим людям будет нелегко оторвать свой взгляд от ваших глаз.

Однако вы должны не просто таращить глаза, а очаровывать, как змея. Поэтому вкладывайте во взгляд чувство. Теперь это ваш взгляд, взгляд гипнотизера.

9-й урок: Усыпление пассами

Это один из древнейших методов гипнотизации. Он также с успехом применяется в лечебно-оздоровительных целях как профессиональными целителями, так и любителями. Видоизменение его называется бесконтактным массажем.

Пассами называются однообразные медленные движения ладоней гипнотизера вдоль тела гипнотика или пациента от головы до коленей. Ладони располагаются на расстоянии

нескольких сантиметров от тела, перемещаются плавно и мягко, без резких движений, они находятся в расслабленном состоянии, ладони как бы есть, и в то же время их как бы нет.

Это очень важное ощущение для гипнотизера или экстрасенса, которое достигается с практикой. Способ базируется на биоэнергетическом воздействии гипнотизера (целителя) на гипнотика (пациента). Чем более мощным оно окажется, тем эффективнее будет результат. Руки в этом случае оказываются инструментом и проводником биоэнергии, для этого они должны быть соответствующим образом подготовлены.

Безусловными требованиями к рукам являются:

- отсутствие на них колец, браслетов, часов, цепочек, резинок и прочего, что затрудняет кровоток;
- их идеальные чистота и сухость;
- разогрев до тепла перед сеансом.

Как разогреваются руки? Существует несколько способов. Простейшим является энергичное растирание ладоней одна другой. Для того чтобы ладони стали горячими, требуется более двух десятков движений. Скорость разогрева у каждого индивидуальна и зависит от темперамента и состояния гипнотизера (целителя), темпа и силы движений, времени года и суток. Не следует проводить сеанс, будучи нездоровым, в плохой физической форме, не уверенным в своих силах. Это может привести к истощению биоэнергетики, нулевому результату или даже вреду для гипнотика (пациента).

Другой распространенный способ разогрева ладоней: пальцы и ладони сводят вместе на уровне груди и при этом плотно прижимают друг к другу. Затем с сопротивлением, опираясь на кончики пальцев, разводят ладони в стороны. В углублении между ними ощущайте упругий комок или шарик. Разводите медленно ладони в стороны. При этом комок или шарик пусть остается на месте.

Эти действия полезно сопровождать самовнушением по следующей схеме: «Мои пальцы наполняются теплотой. Теплота появляется в центре каждой ладони и кончиках всех пальцев. Тепла все больше и больше. Оно обжигает мои руки. Тепло начинает стекать с моих ладоней и пальцев».

С течением времени необходимость в самовнушении и манипуляциях с ладонями и пальцами может отпасть. Достаточно будет быстро свести руки перед грудью на 5—10 см и представить комок или шарик между ними. Вслед за этим появится ощущение тепла в руках. Некоторые вместо комка или шарика представляют разноцветный жгут наподобие радуги. Китайские мастера цигун, например, могут делать жгут видимым для посторонних.

Еще одним способом является растирание ладоней об энергонесущие части собственного тела. Такими частями могут быть бедра, бока, голова, грудь, предплечья... У каждого человека есть такая часть тела, обладающая самым высоким биоэнергетическим потенциалом. Определить ее можно опытным путем. Появление ощущения покалывания в кончиках пальцев и ладонях является целью тренировок по разогреву рук. При этом не следует забывать о концентрации внимания на ладонях.

Разогрев руки, можно начинать сеанс усыпления.

Положите гипнотизируемого на диван или усадите на стул в удобной для него позе. Предложите ему расслабиться и успокоить мысли. Если их трудно остановить, пусть они свободно текут в голове, как вода в реке. Объявите, что сейчас будете его усыплять. Медленно, не говоря больше ни слова, проводите ладонями вдоль тела гипнотика, начиная с головы и опускаясь до колен. Гипнотик должен через одежду чувствовать исходящее от ваших ладоней тепло, движение воздуха, легкое покалывание и, вероятно, что-то еще, нам не известное.

Эти слабые раздражители через 10—15 минут приведут к торможению в коре головного мозга, замедлению кровообращения во всем теле и измененному состоянию сознания. Убедиться в этом можно по выражению глаз гипнотика, замедленной мимике, ровному, как у спящего, дыханию. Можно также поднять его руку и зафиксировать в вертикальном положении на 1—2 секунды. Если она останется в таком положении, значит, нужное

состояние уже близко.

10-й урок: Усыпление блестящим предметом

Усадите пациента на стул, в кресло, положите на диван. Решительным уверенным тоном скажите ему, что сейчас он будет 5 минут смотреть на блестящий предмет. Предупредите, что через некоторое время он почувствует, как его веки начнут тяжелеть, по телу разольется приятная истома и возникнет сонное состояние.

Можно сделать дополнительное внушение на расслабление мышц и общее успокоение. Некоторое время спустя уверенным тоном скажите гипнотика, что блестящий предмет с каждым мгновением притягивает его взгляд все сильнее и сильнее. Становится трудно отвести глаза. Веки наливаются тяжестью. Нарастает желание забыться во сне... Глубоком сне... Дайте возможность гипнотизируемому смотреть еще 5 минут на блестящий предмет. Почти каждый за это время закроет глаза и незаметно для себя уснет. Если же этого не произойдет, мягкими и осторожными движениями сами закройте веки пациенту и скажите: «Спите... Спите спокойно... вы погружаетесь в сон... только сон... Глубокий освежающий сон...»

Говорите медленно, четко, негромко, уверенно, стараясь передать свои ощущения сна и представляя пациента спящим. Чем сильнее будут ваши чувства и ярче «картинка», тем лучше окажется результат.

Этот древний метод усыпления связан с объектом фиксации глаз пациента – блестящим предметом. Это может быть все, что угодно, лишь бы оно ярко блестело ровным светом и отражало взгляд. Золото, серебро, драгоценные камни отчасти поэтому имеют притягательную силу. По этой же причине нелегко отвести глаза от яркой звезды или планеты, сверкающей под солнцем реки, лунной дорожки на море и т. п. Все блестящее завораживает и очаровывает нас. Это объясняется тем, что появление в поле зрения светящейся поверхности вызывает нарушение работы глаза. Контрастная чувствительность, острота зрения, быстрота восприятия, устойчивость ясного видения нарушаются. Блеск в той или иной степени ослепляет. Возникает потребность закрыть глаза. А с закрытыми глазами недалеко до сна... Этим явлением успешно пользовались маги древности, с успехом применяют его практикующие врачи и целители и сегодня.

Наилучшие результаты достигаются, если блестящим предметом является металлический или стеклянный шарик размером с куриное яйцо или меньше, лучше всего, если это будет круглый отполированный хрустальный шар диаметром около 8 см. Пользуясь подобным шаром, Нострадамус составлял свои знаменитые катрены, а Калиостро устраивал шумевшие сеансы ясновидения. Граф собирал детей от семи до пятнадцати лет, вводил их в гипнотическое состояние и задавал вопросы об отсутствующих людях, событиях, происходящих на далеком расстоянии, будущем и т. д. Точность полученных ответов поражала современников и до сих пор не нашла удовлетворительного объяснения. Даже самые заядлые скептики не могли и не могут доказать, что это было мошенничеством.

Похожий на хрусталь кварц маги считают застывшим светом. Его любят шаманы и никогда не расстаются с кусочком грубо обработанного камня на шее. Считается, что шаман потеряет силу, если лишится кварца. Кристаллы кварца растут. Созерцать процесс их роста – быть очевидцем иной жизни, ибо считается, что на нашей планете есть две формы бытия – белковая, к которой принадлежат люди, флора и фауна, и минеральная... Роль магических хрусталя и кварца могут выполнять и наши глаза. Смотрящие пристально, не мигая, с истекающей из них психической энергией колоссальной силы, они производят неизгладимое впечатление. Нет, наверное, на свете людей, которые бы хоть раз в жизни не испытали силы такого взгляда или сами не оказали им воздействия на кого-либо. Иным подобный взгляд дается от природы. Но его можно и выработать способами, о которых уже говорилось.

11-й урок: Усыпление по Л. Левенфельду

К началу XX столетия метод вербального (словесного) гипноза окончательно принял

современные черты. Вот, например, как использовал его известный в то время немецкий исследователь и практик гипноза Л. Левенфельд. Гипнотизируемому, расположившемуся на диване или в кресле, он говорил:

«Лежите спокойно и не заботьтесь ни о чем. Вами все больше и больше овладевает чувство покоя, приятного, удобного покоя. Все нервы, все члены, все тело успокаивается. Голова устает все больше и больше. Усталость все больше возрастает – руки, ноги, все тело становятся усталыми, тяжелыми, вялыми. Усталость переходит и на глаза. Глаза тяжелеют, устают все больше и больше. Зрение становится все туманнее, все слабее. Глаза устали совсем, совсем отяжелели. Веки опускаются все ниже и ниже, смыкаются все больше и больше и вот теперь совсем закрываются (*при этом внушении объект фиксации – рука гипнотизера – постепенно опускается. Если глаза гипнотизируемого при этом не закрываются произвольно, ему дается знак закрыть их*). Глаза закрыты совсем, усталость и сонливость растут. Во всем теле становится все спокойнее и все тише. Дыхание медленное, спокойное, ровное. Сердце бьется спокойно и медленно, в голове все спокойнее и спокойнее. Мысли исчезают, становятся все более и более вялыми, их все меньше и меньше. Вот они уже начинают путаться. Все путается в голове, все стирается, все исчезает. Вами все больше и больше овладевает дремота. Вы тихо и спокойно засыпаете. (*Последние фразы произносятся все более пониженным голосом, который в конце концов переходит в шепот*.) Вам становится все приятнее и приятнее. Сонливость, забытие растут все больше и больше. Вы не думаете ни о чем больше, ни о чем не заботитесь, ничего не знаете. Вы не видите ничего. Слышите только невнятно и как будто откуда-то издалека. Вы ничего не чувствуете. Сознание исчезает куда-то. Вы все крепче и крепче засыпаете. Сон ваш все глубже и глубже, все крепче и крепче. Вы засыпаете спокойно и сладко. Вы спите спокойно и крепко».

12-й урок: Усыпление по А. Форелю

Метод швейцарского исследователя А. Фореля применялся в конце XIX века.

Пациента усаживают в кресло, заставляют смотреть в глаза гипнотизеру в течение нескольких секунд или, в крайнем случае, 2 минут и заявляют громким и уверенным, но несколько монотонным голосом, что у него все идет превосходно, что глаза его становятся влажными, веки тяжелеют, он чувствует приятное тепло в ногах и руках. Вслед за этим заставляют его фиксировать два пальца (большой и указательный) левой руки (гипнотизера), которые затем незаметно мало-помалу опускаются, чтобы выполнить опускание век.

Если веки опускаются, то цель достигнута. В противном случае пациенту говорят: «Закройте веки». Вслед за тем поднимают руку пациента, прислоняют ее к стене и говорят, что она оцепенела. Лучше всего тут же заявить ему, что кисть этой руки непреодолимо притягивается к голове. Если это не достигается, то слегка помогают этому, внушая определенно и убедительно, в то же время внушают исчезновение мыслей, послушность нервов, благосостояние, спокойствие, дремоту.

Как только замечают, что одно из внушений начинает действовать, тотчас же стараются это использовать, подчеркивают и предлагают пациенту подтвердить это кивком головы. Каждое подтвержденное внушение является вначале значительным активом, который необходимо использовать для дальнейших внушений: «Смотрите, как это прекрасно действует! Вы крепче засыпаете. Ваша рука цепенеет все больше, вы уже не можете ее опустить!» Если пациент делает успешную попытку, ему препятствуют в этом и заявляют решительно: «Нет-нет, когда вы хотите ее опустить, она сама поднимается к голове! Вы видите, я все больше притягиваю ее к голове!» Так продолжают и далее, до достижения желаемого результата.

13-й урок: Усыпление по Фогту

В отличие от своих современников, Фогт применял метод повторного усыпления. Метод заключался в нескольких коротких гипнотизациях, прерываемых пробуждениями. Если коллеги Фогта стремились к немедленному усыплению, то он, наоборот, эту цель

отодвигал на будущее. Добившись легкой гипнотизации, он через короткое время пробуждал пациента и спрашивал о результатах внушения и с учетом ответов проводил повторную гипнотизацию.

После пробуждения и расспросов Фогт осуществлял третью гипнотизацию и т. д. Точно сообразуя внушение с индивидуальностью пациента, дозируя внушение, повторяя и усиливая его по мере необходимости, видоизменяя методы гипноза, он тем самым добивался прекрасных результатов. Даже неподдающихся гипнозу, вернее поддающихся с большим трудом, Фогт нередко усыплял с первого раза.

Приемы быстрого наведения гипноза

Наряду с базовыми гипнотехниками следует рассмотреть и конкретные приемы, которыми можно дополнить или заменить ранее упомянутые методы гипноза.

Напомним, что успех быстрого гипнотизирования зависит от того, насколько пациент вам доверяет и готов ли он погрузиться в транс, а также от вашего опыта и умения по внешним признакам определять, развивается ли состояние транса у находящегося перед вами человека.

Прием 1. При этом варианте поведения гипноза не используются пассы. Несколько человек садятся в специально предназначенном для того месте и произносят вполголоса имя одного из богов. Гипнотизер садится в середину круга. Через некоторое время медиум становится нечувствителен и, пробыв в этом состоянии 15 минут, начинает говорить. Ему задают вопросы, на которые он отвечает. Скоро это состояние переходит в бессознательное, которое затем понемногу исчезает, а медиум возвращается в обычное состояние.

Прием 2. Этот прием при посредстве некоторых танцев используется в Центральной Индии. Собираются несколько лиц и, танцуя, сосредотачивают свои мысли на одном желании, обращая их к главе собрания. Как только мистический танец окончен, этот человек впадает в состояние прострации, в продолжение которого его глаза полуоткрыты. Сосредоточение переносится на медиума одним из присутствующих, и на предложенные вопросы медиум отвечает, пока находится в трансе. Этот способ практикуется дикими племенами.

Прием 3. В этом приеме гипнолог вытягивает пальцы и водит руками вокруг головы субъекта, наблюдая, чтобы пальцы проходили перед глазами. Это повторяют несколько раз, пока глаза субъекта не закроются и человек не войдет в состояние гипноза. Часто и через правильные промежутки времени, насколько возможно, гипнолог дует на лоб пациента, в точку между глазами. Когда субъект впадает в глубокий сон, ему предлагают вопросы, на которые он отвечает.

Прием 4. Йоги и факиры Индии практикуют гипнотический сон, сосредотачивая свое внимание на кончике носа, на этой же точке должны быть сосредоточены мысли – этот прием помогает сосредоточению ума и позволяет избавиться от посторонних мыслей. Субъект должен сидеть в удобном положении и сохранять это положение, в то время как гипнотизер делает нисходящие пассы около лба. С помощью этого приема гипноз наступает очень быстро. Это важный прием для приведения самого себя в гипнотическое состояние.

Прием 5. В гипнотический сон приводят дуновением на точку между глазами пациента – этот очень важный центр в учении йогов. Надо внушить пациенту, чтобы он поддавался сну и не противодействовал своему желанию. Для дуновения предпочтительнее употреблять маленькую трубку, а не дуть одними губами.

Прием 6. Субъект должен сидеть удобно и повторять едва слышным голосом, например: «Я сплю, я сплю...» и т. д. В то же время гипнотизер делает пассы перед глазами пациента, веки у субъекта тяжелеют, он впадает в глубокий сон.

Прием 7 . Предположите, что существует магнетический флюид, сосредоточенный между бровями, схватитесь за этот воображаемый флюид кончиками пальцев и притяните голову пациента к себе несколько раз. Чувственный субъект очень хорошо поддается этому,

постепенно тяжелеет и впадает в состояние гипноза.

Прием 8. Дотроньтесь слегка кончиками пальцев до спины субъекта и сосредоточьте мысль на том, что он должен дотронуться до какого-нибудь предмета в комнате. Человек пойдет к нему медленно, с закрытыми глазами. Гипнотизер должен следовать за субъектом шаг за шагом, держа пальцы в соприкосновении с его спиной. Субъект не замедлит притронуться к назначенному предмету. После этого гипнотизер внушает субъекту открыть глаза, что обыкновенно и происходит немедленно.

Прием 9 . Скажите субъекту, чтобы он сел на стул прямо, положите ладонь правой руки ему на голову, а левой делайте пассы по позвоночнику, внушая в то же время, чтобы субъект впал в состояние гипноза. Чувствительный человек тотчас же поддается.

Прием 10. Субъект и гипнотизер должны взаимно фиксировать друг друга взглядом прямо в глаза. При этом субъекту должно быть предложено закрывать веки так часто, как это делает гипнотизер, и останавливаться, следуя приказанию, которое дает ему гипнотизер. Прodelать это нужно приблизительно в течение 5 минут. Затем субъект должен получить решительное приказание закрыть глаза и держать их закрытыми до тех пор, пока ему не будет сделано внушение о том, что он может их открыть.

Прием 11. Фиксируя некоторое время глаза субъекта, скажите ему с большим спокойствием и уверенностью, что он навсегда лишен возможности закрыть глаза и что они постоянно будут открыты согласно вашему внушению. Субъект не сможет закрыть глаза. Если он их закроет, внушите ему, что он не сможет больше их открыть.

Прием 12. Один из распространенных приемов хатха-йоги – повернуть язык вверх против неба и сесть удобно с полужакрытыми глазами. Несколько пассов перед глазами и лицом субъекта будет достаточно, чтобы ввести его в гипнотическое состояние.

Прием 13. Попросить человека смотреть вверх – превосходное средство ввести его в гипнотический сон, особенно если при этом гипнолог помогает соответствующими внушениями. Веки отяжелеют, и субъект впадет в гипнотический сон очень быстро.

Прием 14. Заставьте субъекта произносить слово «сон» 70 раз подряд, с тем чтобы при каждом разе он закрывал глаза. Гипнотизер должен находиться здесь же и также произносить слово «сон» от 60 до 70 раз. К концу этой операции субъект будет в состоянии гипноза.

Прием 15. Погрузите кончики своих пальцев в очень холодную воду и начните легко скользить ими по всему лицу субъекта со лба, от волос, до конца подбородка так, чтобы указательный палец проходил по правому глазу, средний – по носу, а безымянный – по левому глазу. Повторите это несколько раз, внушая в то же время, что глаза субъекта закрываются, несмотря на его усилия держать их открытыми.

Прием16. Откройте печатную книгу перед субъектом, скажите, что он должен смотреть на каждое слово и разбирать его по слогам в уме медленно, причем внушите ему, что он заснет прежде, чем дойдет до последней страницы.

Прием 17. Возьмите железный прут и медленно ударьте 100 раз по металлической вазе или какому-либо другому сосуду, все это время внушая субъекту, что он заснет, как только прозвучит сотый удар. Гипнолог должен стоять сбоку от субъекта и делать внушение повелительным голосом.

Прием 18. Возьмите гипнотический шар и держите его перед субъектом таким образом, чтобы в нем было видно отражение последнего. Субъект должен сосредоточить внимание на этом изображении и получать внушение, что его глаза уменьшаются и закрываются. Правая рука гипнолога должна быть положена на голову субъекта.

Прием 19. Гипнотизер должен сильно желать, чтобы субъект впал в гипнотический сон в назначенное время, что и должно быть внушено вслух. Часы необходимо поставить перед субъектом, предложив ему с большим вниманием фиксировать ход стрелок до назначенного времени.

Прием 20. Индусы-йоги производят гипнотические действия одновременно над несколькими лицами так: они просто проводят медленно палочкой перед глазами

собравшихся, подходя для этого по очереди к каждому из них и двигая перед ними острым концом палочки. Лицо, на которое направлена палочка, немедленно впадает в гипноз. Гипнотизер в этом случае должен обладать очень сильной волей.

Прием 21. Сделайте пассы поверх стакана с чистой водой в присутствии субъекта и скажите ему, что если он выпьет эту воду, то сейчас же заснет. Затем посадите субъекта удобно и заставьте выпить воду. Сделайте несколько пассов в течение приблизительно 5 минут, и субъект заснет в очень короткое время.

Прием 22. С помощью воли, развитой в высшей степени, индусским йогам удается нейтрализовать физические и нервные действия. Субъекта сажают на стул и, приведя в глубокий гипноз, приказывают ему вытянуть руки, чтобы положить в них горячие угли, которые не смогут ни сжечь рук, ни оставить на них никакого следа. Уголья держат на руках загипнотизированного минут пять, в течение которых он не обнаруживает никаких признаков боли. Затем уголья снимают и присутствующие видят, что на руках нет ни малейших признаков ожога.

Прием 23. Середина лба, по философии йоги, есть один из психических центров. Проведите открытой рукой по лбу субъекта, внушая при этом, что он уснет в назначенное время. Сами же фиксируйте глазами часы, чтобы доказать, что сон наступит именно в то время, какое вы назначили.

Прием 24. Производя гипнотическое внушение, прикажите субъекту положить ладонь его руки на вашу и скажите ему серьезным и решительным тоном, что при всем с его стороны желании и старании он не может снять свою руку. И субъект не сможет снять руку, какие бы усилия ни прилагал.

Прием 25. Гипнотическое влияние может быть направлено на какую-либо известную часть тела и без приведения субъекта в бессознательное состояние. Для этого посадите субъекта на удобный стул и делайте пассы над той именно частью, которой желаете оперировать. Как только часть эта поддастся гипнозу, субъект теряет всякий самопроизвольный контроль над ней, мускулы остаются неподвижными, чувствительность совершенно теряется. Такое состояние продолжается до тех пор, пока влияние не удалено.

Прием 26. Посадите субъекта перед собой и заставьте его закрыть один глаз. Сделайте несколько пассов поверх закрытого глаза и внушите субъекту, что он не может открыть глаз. Чувствительный человек не сможет открыть глаз, даже если употребит для этого всю свою силу. Точно такого же результата можно достигнуть и с обоими глазами.

Прием 27. Заставьте субъекта закрыть глаза, предложив ему обратить внимание на удары маятника, тиканье часов или звук маленького колокольчика. В то же время внушайте ему, что он заснет. Часы или колокольчик должны быть постоянно удаляемы, пока звук их перестанет слышаться субъекту. Чувствительный человек потеряет сознание, как только перестанет слышать звук, на который ему было предложено обратить внимание.

Прием 28. Держите на некотором расстоянии от субъекта зажженную лампу и заставьте его попеременно то открывать, то закрывать глаза, внушая в то же время, что скоро он не сможет их открыть. Повторение этого процесса вызовет сначала утяжеление и усталость глаз, а немного позже они закроются, чтобы не открываться больше, – человек будет в состоянии транса.

Прием 29. В гипноз можно ввести окроплением субъекта магнетизированной водой и внушением ему в то же время, что эта вода имеет особые свойства, которые всегда приводят к нечувствительности. Посвященные Индии производят подобные эффекты посредством не только магнетизированной воды, но и пепла.

Прием 30. Магнетический сон можно произвести, проводя вытянутыми пальцами по позвоночнику, начав пассы от шеи и спускаясь вниз. Это действие следует повторить несколько раз, причем субъект должен закрыть глаза. Пальцы при этом должны прикасаться непосредственно к коже.

Прием 31. Субъекту предлагают сесть, закрыть глаза и прикрыть их ладонью. Продержав его в таком положении некоторое время, следует внушить ему, что он должен

впасть в глубокий сон. В то же время гипнолог свою волю должен сосредоточить на одном желании – привести субъекта в гипнотическое состояние. Если субъект чувствителен, то он заснет довольно быстро.

Прием 32. Один из приемов хатха-йоги, употребляемый в гипнотизме, состоит в том, что субъекта просят обратить глаза вверх, закрыть веки и сосредоточить внимание на одной точке внутри или вверху век, в то же время внушают субъекту, что он заснет от этой операции.

Прием 33. Дайте в руки субъекта зеркало и прикажите ему смотреть на его же глаза, отражающиеся в зеркале. Зеркало надо держать приблизительно в 25 см от лица гипнотизируемого. В большей части случаев субъект впадает в глубокий гипнотический сон.

Прием 34. Положите ладонь правой руки с вытянутыми пальцами на голову субъекта и попросите его смотреть вам в глаза, причем все время внушайте, что он заснет. Рукой вы должны постепенно все сильнее нажимать на голову субъекта, который вследствие этого вскоре закроет глаза. Этот прием очень действен, особенно для лиц, легко поддающихся гипнозу.

Прием 35. Попросите вашего субъекта глубоко вздохнуть шесть раз, это успокоит его и подготовит к гипнотическому сну. Затем сделайте несколько пассивных движений перед глазами и грудью субъекта, не дотрагиваясь до его тела. Глаза субъекта постепенно закроются, и вскоре он заснет.

Прием 36. Возьмите круглый блестящий предмет, поведите им перед глазами субъекта на расстоянии приблизительно 15 см от его лица, увеличивая постепенно быстроту движений, потом вдруг уменьшите ее. Прodelайте это несколько раз, и глаза субъекта станут безжизненными, постепенно закроются.

Прием 37. Чувствительный человек, будучи раз загипнотизирован тем или другим из описанных способов, очень легко может быть загипнотизирован второй раз простым повелительным словом, жестом или даже мысленно – волей. Выбрав такого субъекта, водите своей рукой с вытянутыми пальцами перед его глазами и внушайте ему, что он тотчас же впадет в гипнотический сон. Через 2–3 минуты субъект заснет.

Прием 38. Субъекту предлагают заткнуть себе уши пальцами, причем он услышит звук, похожий на звук падающих недалеко осколков стекла. Сосредоточив внимание на этих звуках, субъект заснет, не заметив даже, дано ли ему гипнотизером внушение – спать. Этот способ в большом употреблении в Индии у йогов.

Прием 39. Как известно, верх головы очень чувствителен, и в Индии его считают местом нахождения души. Индийские гипнотизеры вводят в гипнотический сон потрагиванием этого места кончиками пальцев.

Прием 40. Гипноз при посредстве пепла производится индийскими факирами так: субъекта удобно усаживают и внушают ему, что мистический пепел, приготовленный при жертвоприношении богам, вызовет сон. Затем прикладывают этот пепел ко лбу субъекта, делают несколько пассивных движений, и человек впадает в гипноз.

Прием 41. Усадив субъекта с закрытыми глазами, поднесите зажженную свечу насколько возможно близко к его глазам, затем попеременно медленно то удаляйте, то приближайте свечу. Таким образом вы очень скоро приведете субъекта в гипнотическое состояние.

Прием 42. Нажмите на затылок субъекта тремя пальцами – все равно какими. Прodelайте это с перерывами несколько раз, внушая субъекту, что он не будет в состоянии открыть глаза. Понемногу придет сон, а потом гипноз.

Прием 43. Индусские йоги практикуют гипнотическое могущество над чувствами зрителей, показывая им удивительные вещи. Например, загипнотизированный субъект сидит на стуле. Йог берет нож с блестящим лезвием в правую руку и взмахивает им перед глазами зрителей, гипнотизируя этим их зрение. Затем он приставляет лезвие ножа к сердцу субъекта, и пораженные зрители видят, как нож вонзился в сердце и кровь льется из открытой раны.

Прием 44. С помощью гипноза можно изменить чувство осязания, заставить считать холодную воду кипятком. Для этого берут ледяную воду и внушают субъекту, что вода очень горячая, затем вежливо предлагают ему опустить в эту воду руку. Загипнотизированный непременно выкажет знаки боязни и не сможет дотронуться до воды.

Прием 45. При успешно проведенном гипнозе можно заставить вполне ясно видеть с закрытыми глазами поставленные перед субъектом предметы, а также слышать звуки с закрытыми ушами. В данном случае чувства зрения и слуха под влиянием внушения функционируют совершенно правильно, хотя естественные пути для их функций устранены.

Прием толчка. Наведение гипнотического транса возможно и посредством замешательства. Хорошо известен старинный прием, применяемый эстрадными гипнотизерами. Гипнотизер подходит к краю сцены, и в тот момент, когда зритель ставит на нее ногу, он вдруг одной рукой легонько толкает зрителя в затылок, а публика думает, что гипнотизер хочет помочь ему подняться на сцену. Толчок наносится для того, чтобы вызвать у зрителя легкое замешательство. Не давая зрителю опомниться, гипнотизер ладонью другой руки крепко сжимает ему подбородок так, что получается новый толчок.

Это приводит к очередному замешательству, что вызывает измененное состояние сознания. В этот момент гипнотизер должен строго приказать: «Спать! Подчиняешься только мне! Выполняешь только мои приказания!»

При этих словах зритель обычно закрывает глаза или застывает на месте, находясь в состоянии глубокого гипнотического транса.

Личность эстрадного гипнотизера оказывает сильное влияние на зрителя, которое зависит не только от сказанных слов, но и от того, как они произнесены. Очень важно также и то, как ведет себя гипнотизер на сцене, как он одет. Его жесты и уверенность в себе могут влиять на эффективность внушения.

Прием рукопожатия. Пожатие руки – один из самых распространенных у нас социальных стереотипов, и прерывание этого стереотипа вызывает кратковременное замешательство, которое вполне можно использовать для наведения гипнотического транса. Замешательство застает человека врасплох, нарушая цепь его привычного поведения или логического рассуждения.

Вы стоите на расстоянии двух шагов от пациента. Протягивая руку вперед для рукопожатия, вы делаете шаг ему навстречу. Вы спрашиваете, как зовут пациента, а затем, обращаясь к нему по имени, предлагаете поздороваться и протягиваете свою правую руку вперед. Как только пациент протянет вперед свою правую руку, вы должны подхватить ее левой рукой и поднять ладонь пациента на уровень его глаз:

«...Будьте внимательны! Рука застыла!.. Это означает... что сейчас... вы можете узнать для себя... что-то очень важное...»

В это время вы плавно уходите из поля зрения пациента, становитесь сбоку и начинаете осторожно убирать свою левую руку от застывшей в воздухе правой руки пациента, делая следующее внушение:

«Обратите внимание на цвет вашей кожи... линии... бугорки... В то время... как ваша рука... медленно, бессознательно... опускается вниз... в ваших веках... появится усталость... тяжесть... или захочется моргнуть и закрыть их... Позвольте своей руке... опускаться вниз с той скоростью... с какой вы будете... погружаться в транс...»

Если вы наблюдаете у пациента признаки транса, можно дополнительно сделать лечебные внушения:

«Пока рука опускается вниз... я очень хочу... чтобы ваше подсознание... нашло для вас... хороший способ... бросить курить!..

...Чтобы вы даже... не думали об этом... не вспоминали об этом...

...Ведь у сигарет... отвратительный вкус... ужасный запах... Даже мысль о курении... вызывает у вас глубокое отвращение к сигаретам...

...Как только ваша рука прикоснется к моей руке... вы испытаете чувство... полного освобождения от своей зависимости... К вам придет понимание... чего-то нового... более

важного...»

Это достаточно быстрый и эффективный способ наведения гипнотического транса, который часто используется врачами-гипнотерапевтами как вспомогательный прием при лечении алкоголизма, курения, переедания и избыточного веса.

Молниеносный гипноз на сцене. Вы становитесь напротив пациента на расстоянии вытянутой руки, начинаете согласовывать свое дыхание с ритмом пациента и делаете внушение:

«...Носки и пятки поставили вместе... руки вдоль туловища... тело расслаблено... Посмотрели мне в глаза... (*небольшая пауза*)... Сделали неглубокий вдох...»

Вы делаете легкий взмах рукой снизу вверх перед лицом пациента. Это вызывает у него защитную реакцию, и он опускает веки. Вы кладете ладонь ему на лоб, плавно опускаете руку вниз, давая установку:

«...Веки закрылись... Спать!»

Этого вполне достаточно для того, чтобы погрузить человека в гипнотический сон.

На самом же деле не гипнотизер вызывает гипноз, а сам гипнотизируемый погружает себя в гипнотическое состояние, после того как гипнотизер вызовет у него представление о начале гипноза. В этом случае гипнотическое состояние возникает потому, что гипнотизируемый его ожидает и готов в него погрузиться.

От эстрадного гипнотизера на сцене требуется из всех желающих принять участие в опытах быстро выбрать одного высокогипнабельного зрителя, у которого он заметил признаки проявления транса. А затем, пристально посмотрев ему в глаза и сделав пасс рукой, он громко и уверенно говорит: «Веки закрылись... Спать!»

И конечно, это создает у присутствующих в зале иллюзию, что гипнотизер на сцене может все.

Чтобы убедиться в том, что гипнотизируемый погрузился в транс, следует обратить свое внимание на следующие **внешние и внутренние проявления** :

- фиксация взгляда;
- расширение зрачков;
- замедление глотательного и мигательного рефлексов;
- замедление и углубление дыхания;
- замедление частоты сердцебиения;
- снижение реакции на внешние раздражители;
- мышечная релаксация;
- разглаживание складок на лице;
- задержка моторных реакций.

Формулы внушения

До сих пор мы рассматривали гипнотические приемы в готовом виде. Однако порой возникает необходимость составить собственный гипнотический текст, разработать прием или модифицировать уже существующий под определенную категорию людей или специфическую задачу.

Для этого нужно принять во внимание следующие рекомендации.

Выбирая слова для составления текста гипнотических внушений, всегда подчеркивайте желаемый результат, а не те вероятные события, которых хотите избежать. Например, предположим, вы стараетесь сбросить лишний вес, но, как только взвешиваетесь, каждый раз вас охватывает беспокойство, нервозность, расстройство.

Ключевыми словами для вашей реакции будут слова «беспокойство», «нервозность» и «расстройство». Обыкновенный список этих слов и их антонимов иллюстрирует, какие слова лучше использовать для составления гипнотического внушения:

Реакция	Антоним
Беспокойство	Спокойствие
Нервозность	Расслабление
Расстройство	Уравновешенность

Подходящее внушение для этого случая с использованием антонимов можно сформулировать так: «Всякий раз, когда я взвешиваюсь, я спокойна, расслаблена и уравновешена». Применяя принцип использования антонимов, рассмотрите следующие негативные суждения, мысли-паразиты, иррациональные убеждения и бесполезные страхи, а затем сконструируйте ваши собственные внушения, способные исправить негативные утверждения.

Негативные суждения:

- Я недостаточно хороший. Я плохой, злой или не заслуживающий прощения.
- Я бестолковый. Это всегда мой недостаток.
- Я жертва. Я проклят.
- Я неудачник. Я противная уродина, толстушка, ничтожество, сопляк (и все остальные негативные эпитеты). Со мной что-то не так.
- Я никому не нужен. Меня бросили. Я падший.
- Как только все идет как надо, обязательно что-нибудь (или кто-нибудь, какой-нибудь урод, или я) влезет и все испортит. Время поджигает.
- Нельзя никому верить. Люди сразу садятся мне на шею.
- Я непривлекательна. Я не достойна уважения. Я не заслуживаю ничего хорошего или лучшего. Никто не обращает на меня внимания. Я никому не интересна. Меня никто не слушает.
- Меня любят только до тех пор, пока я все для них делаю, от меня что-то хотят. Всем от меня что-то нужно. Стоит только мне сказать, что мне что-то нужно, – сразу никого нет. Мир жесток. Этот мир – ужасное место. Нужно постоянно держать ухо востро, смотреть по сторонам и всегда быть начеку. Нельзя расслабляться. Пока есть возможность, надо хватать, чтобы успеть запасть. Всегда одно и то же. Всегда так было – так и будет. Мир не изменишь. Надо готовиться к худшему.
- Нет справедливости на этом свете. «За все, что я для тебя сделал, ты так со мной обращаешься?»
- Все, что нужно мужчинам, – это секс. Все, что нужно от меня женщинам, – это мои деньги.

Иррациональные убеждения:

- Все должны меня любить и уважать. Я должен все делать правильно.
- Легче избегать трудностей, чем рисковать и набивать себе шишки.
- Я смогу больше наслаждаться жизнью, если мне удастся избежать ответственности и выжать максимальное удовольствие из того, что под рукой.
- Некоторые люди плохие и должны быть наказаны. Когда в моей жизни что-то не ладится – это ужасно. Если что-то не получится, я буду чувствовать себя плохо и почти ничего не смогу поделать со своими чувствами. Люди и мир вокруг должны измениться, и должны быть найдены совершенные решения всех проблем.

Мыслительные вирусы:

- Я обособлен от всех. Я одинок в этом жестоком мире. Для собственной безопасности я должен не давать спуску другим и всегда быть готов постоять за себя. Меня оставят в

покое и никто не тронет только тогда, когда у меня будет неприступная защита, а лучшая защита – нападение. Чтобы я чувствовал себя хорошо, я должен быть прав. Чтобы я чувствовал себя хорошо, я должен быть совершенным. Прошлое и будущее – это жизнь, это реальность, и о них всегда нужно думать и беспокоиться.

- Никуда не денешься от чувства вины. Страх реально существует.
- Ошибки следует осуждать и наказывать, а не исправлять и на них учиться.
- Другие люди виноваты в том, как я себя чувствую. Обстоятельства определяют мой опыт.
- Чтобы кто-то выиграл и победил, кто-то должен проиграть и быть побежденным. Чьи-то потери и убытки становятся моим выигрышем и прибылью.
- Чтобы быть полностью счастливым, мне нужно что-то или кто-то еще, кроме меня самого.
- Мое самоуважение основано на том, чтобы удовлетворить тебя. Я могу контролировать поведение других людей.

Бесполезные страхи:

- Страх быть отвергнутым. Страх быть покинутым.
- Страх перед тем, что мне снова причинят боль.
- Страх перед тем, что что-то так никогда и не произойдет. Страх перед тем, что что-то случится или случится опять.
- Страх потерять контроль. Страх потерять то, с чем я себя отождествляю.
- Страх потерять свободу или независимость.
- Страх оказаться униженным и подавленным.
- Страх потерять время, энергию, деньги на неоправданный риск.
- Страх посвятить себя чему-то или кому-то, а потом обнаружить лучший вариант.
- Страх перед тем, чтобы принимать решения, брать на себя обязательства.
- Страх иметь такой же ужасный брак, работу, жизнь, как у родителей, друзей или у кого-то еще.
- Страх перед ответственностью. Страх взять на себя финансовую или иную ответственность за кого-то еще.
- Страх посмотреть на себя прямо и честно. Страх остаться наедине с самим собой.
- Страх быть замеченным. Страх быть незамеченным.
- Страх обрести успех. Страх потерпеть поражение. Страх заболеть.
- Страх перед тем, что меня «раскусят», раскроют, обо мне все узнают.
- Страх перед завистью или гневом других людей, если я стану слишком заметным или успешным.

Позитивные утверждения:

- Я больше чем хороший, чтобы быть достойным чего угодно!
- Я нужен и желанен для этого мира за тот уникальный вклад и за все то неповторимое, что могу в нем сделать.
- Я привлекательна. Я получила тело именно того пола, который мне сейчас больше всего подходит.
- Что-то хорошее случается со мной постоянно (или все чаще и чаще).
- Жить становится все легче и легче. Я двигаюсь вместе с потоком жизни.
- Я окружен замечательными людьми. Куда бы я ни отправился, я встречаю друзей. Люди по сути своей хорошие.
- Я получаю в жизни то, что отдаю, что проявляю вовне. Как аукнется, так и откликнется.
- Добро живет вечно.
- Честность – все равно самая лучшая стратегия. Чистота, прямота, целостность и достоинство рано или поздно вознаграждаются сторицей.

- Всего в мире больше чем достаточно (любви, денег, пищи, славы, почестей и т. д.). Всего становится еще больше.

- Так или иначе, по большому счету и в конце концов все заканчивается хорошо. Что ни происходит – все к лучшему. Все просто со временем и с каждым разом становится все лучше и лучше.

- Я не должен все делать правильно, только самые важные дела.

- Всему свое время. Я обо всем позабочусь в свой срок. Неудачи – это лишь обратная связь. Я учусь и двигаюсь дальше.

- Люди – это люди. Они такие, какие они есть, и я принимаю их такими, какими нахожу.

- Если что-то не получается, я могу погрузить какое-то время, но потом я учусь и двигаюсь дальше.

- Я проявляю в настоящем только то, что хочу и выбираю сам. Прошлое – это прошлое. Будущее еще не настало. Только настоящий момент является реальным.

- Единственный человек, в чьем одобрении и признании я нуждаюсь, – это я сам. То, что я вижу в других, – это отражение меня самого (или состояния моего ума).

- Любовь не нуждается в оправдании и защите. Любовь не ограничена никакими условиями.

- Мое достоинство и самооценка не зависят от того, как меня воспринимают другие. Я обладаю достоинством и достоин уважения просто потому и за то, что я есть. Ошибки совершаются только для того, чтобы их исправлять и на них учиться.

- Я всегда соединен с источником всего хорошего во мне. У меня внутри уже есть все, что мне нужно.

- Вся помощь, вся любовь, все ответы, которые мне нужны, уже есть во мне.

- Я есть источник. Никто и ничто не способны отнять то хорошее, что есть во мне.

- Только любовь существует в реальности. Я уже полон и совершенен прямо сейчас.

Формула освобождения. Существует техника, известная как «освобождение», которая позволяет устранить негативные, агрессивные и ограничивающие программы и шаблоны поведения из нашей психики и заменить их позитивными и полезными моделями и стратегиями.

Формула освобождения звучит следующим образом:

- Я освобождаю (избавляю, отпускаю) себя от всякой необходимости верить, что (негативное суждение/иррациональное убеждение/мыслительный вирус/бесполезный страх).

- Сейчас я верю, что (позитивное утверждение).

Или вы можете сказать:

- Если когда-либо ты верил в то, что жизнь была трудной, давай сейчас отпустим это убеждение. Теперь знай, что твоя жизнь становится все легче и легче. Если когда-либо ты и ощущал (ощущала) жизнь как борьбу, сейчас ты будешь ощущать жизнь как поток, возможно даже, как захватывающее приключение. Вероятно, ты знаешь людей, которые уже воспринимают жизнь таким образом. Сейчас и ты научишься всему, чему нужно научиться, и отпустишь все, что нужно отпустить, чтобы наслаждаться жизнью гораздо больше, чем когда-либо раньше.

Вы можете завершать такие освобождающие установки специальным позитивным программированием, обращенным непосредственно к вашему подсознанию, используя помощь своего высшего Я.

Гипнотехнологии, применяемые при общении

Секреты и приемы манипулятивного слушания

Ни одна гипнотическая техника не будет работать при отсутствии доверительных отношений между гипнотизером и гипнотизируемым. Для установления таких отношений следует остановиться на элементарных приемах, которые позволяют их построить.

Мы почему-то все уверены, что умеем слушать другого человека. Мы почему-то не всегда понимаем, по каким причинам с одними людьми нам легко и просто, а с другими как-то некомфортно. Если внимательно проанализировать поведение общающихся с нами людей, то можно вывести следующую закономерность: нам приятны те, кто очень хорошо нас слушает. Этим и пользуется манипулятор. Но для начала попробуем оценить свои способности по слушанию других людей.

Для определения умения слушать предлагается следующий **самооценочный тест**. На его вопросы возможны такие **ответы** :

- «почти всегда» – 2 балла;
- «в большинстве случаев» – 4 балла;
- «иногда» – 6 баллов;
- «редко» – 8 баллов;
- «почти никогда» – 10 баллов.

Ниже приводятся **вопросы теста** :

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (а то и собеседник) не интересна вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?
3. Может ли неудачное выражение собеседника спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вы вступать в беседу с неизвестным или малознакомым вам человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать собеседника?
6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами при этом думаете совсем о другом?
7. Меняются ли у вас интонация, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли вы тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли собеседника, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Излишне напоминать, что точный ответ вы получите, если постараетесь ответить с максимальной искренностью на все вопросы. Если в итоге вы набрали более 62 баллов, то вы – слушатель «выше среднего уровня». Иными словами, чем больше у вас баллов, тем в большей степени у вас развито умение слушать.

Собственно, сами вопросы теста говорят о том, как и что учитывает манипулятор во время слушания манипулируемого. Но давайте разберемся во всем подробно.

Умение слушать для манипулятора предполагает прежде всего *уяснение цели манипулируемого*. В процессе общения манипулируемый иногда переключается с одной цели на другую или преследует одновременно несколько целей. В одних случаях он хочет засвидетельствовать свое почтение и поддержать взаимоотношения, в других – желает получить интересующую его информацию.

При поиске выхода из проблемной ситуации или для урегулирования конфликта необходимо стремление обоих партнеров достигнуть взаимопонимания, несмотря на острую потребность одного из них дать волю буруевающим его чувствам. Наконец, может оказаться, что манипулируемый предъявит манипулятору какие-то требования, обратится к нему с жалобой или просьбой, пытаясь заставить манипулятора не только внимательно выслушать его, но и пойти навстречу.

В первом случае для манипулятора правильно слушать – значит участвовать в ритуале повседневного общения. Иногда единственное, что при этом от него требуется, – просто улыбка или приветственный взмах рукой. Такой вид общения предполагает, что собеседники говорят или слушают по очереди, не перебивая друг друга.

Правильно слушать, когда целью беседы для манипулятора является обмен информацией, – значит адекватно воспринимать речь манипулируемого, понимать смысл и запоминать, о чем говорилось. При получении сложной информации манипулятор может даже делать для себя краткие заметки по основным моментам разговора.

При слушании манипулятор очень активно использует экспрессию. Слово «экспрессия» в переводе с латыни означает выразительность, сила проявления чувств и переживаний. А так как экспрессивные реакции являются внешним проявлением эмоций и чувств человека посредством мимики, пантомимики, звучания голоса и жестов, то манипулятор всю пользу из этого получает.

При экспрессивном общении манипулятор часто использует приемы нерелективного слушания – умения внимательно молчать, не вмешиваясь в речь манипулируемого. Ведь тот и без того эмоционален, возбужден и испытывает трудности при формулировании своих мыслей. Но добившись интенсивности чувств, манипулятор выражает манипулируемому свое понимание и одобрение его поведения.

Если же цель общения манипулятора – урегулирование конфликта, то он сразу пользуется приемами слушания, основанными на сопереживании и понимании чувств манипулируемого. Здесь важно продемонстрировать собеседнику, что вы понимаете его чувства.

Но какова бы ни была цель общения у манипулятора, он всегда знает **технические приемы эффективного слушания** и умеет непринужденно пользоваться ими. Они сводятся к следующим положениям:

1. Выявляйте свои привычки слушания, сильные и слабые стороны, характер допускаемых ошибок. Не слишком ли быстро вы составляете мнение о людях? Часто ли вы перебиваете собеседника? Какие помехи общению характерны для ваших ответов? Какие из них наиболее часто повторяются?

2. Умейте показать собеседнику, что вы действительно слушаете и понимаете его. Этого можно добиться, задавая уточняющие вопросы, активно проявляя эмоции. Как может собеседник узнать, что вы его понимаете, если вы сами не скажете ему об этом?

3. Будьте внимательны. Умейте поддерживать с собеседником визуальный контакт, но без назойливости, не смотрите пристально (это подчас принимается за враждебность). Следите, чтобы ваши позы и жесты говорили о том, что вы слушаете собеседника. Помните, что партнер хочет общаться с внимательным, живо воспринимающим собеседником.

4. Умейте сосредотачиваться на том, что говорит собеседник. Это требует сознательных усилий, поскольку сосредоточенное внимание удерживается недолго (менее одной минуты). Старайтесь до минимума свести ситуационные помехи (телевизор, телефон). Не допускайте «блуждания» мыслей.

5. Старайтесь понять не только смысл слов, но и чувства собеседника. Помните, что люди передают свои мысли и чувства «закодированными» в соответствии с принятыми социальными нормами.

6. Умейте быть наблюдательными. Следите за неречевыми сигналами говорящего, поскольку на эмоциональное общение приходится большая часть взаимодействия. Следить надо за выражением лица собеседника – как он смотрит на вас, как поддерживает контакт, а также за тем, как сидит или стоит, как ведет себя во время разговора, соответствуют ли неречевые сигналы собеседника смыслу сказанного или противоречат ему.

7. Придерживайтесь одобрительной реакции по отношению к собеседнику. Ваше одобрение поможет ему точнее выразить свои мысли. Любая отрицательная реакция с вашей стороны вызовет у говорящего защитную реакцию, чувство неуверенности, настороженность.

8. Прислушивайтесь к самому себе. Ваша озабоченность и эмоциональное возбуждение мешают слушать партнера. Если его речь и поведение затрагивают ваши чувства, постарайтесь выразить их: это прояснит ситуацию, вам станет легче слушать собеседника.

9. Помните, что часто цель собеседника – получить от вас что-либо конкретное, или изменить ваше мнение, или же заставить вас сделать что-либо.

Исходя из предложенных приемов, дайте возможность манипулируемому понятнее высказаться, другими словами, пусть говорит – может, выдаст всю необходимую манипулятору информацию.

Что же конкретно делает манипулятор? Все очень просто.

Он не разваливается в кресле и не смотрит мимо манипулируемого, а сопровождает его рассказ выразительной мимикой и жестами, символизирующими открытость, заинтересованность и т. п., при этом он проявляет искреннее внимание к манипулируемому. Проявить внимание – это, пожалуй, самый эффективный прием, позволяющий расположить к себе человека и подготовить его к тому, чтобы и он в свою очередь выслушал вас.

Манипулятор также учитывает то, что, как правило, при общении люди стараются больше говорить, забывая порой о главном – умении молчать. Своевременное молчание в процессе общения является, пожалуй, самым надежным ответом манипулятора в трудной ситуации, вызванной, например, дерзостью, вульгарностью или завистью манипулируемого.

Также очень активно манипулятор пользуется так называемыми **сигналами обратной связи**.

Это прежде всего *нейтральные реплики*, адресованные манипулируемому: «Да, верно», «Это точно», «Так-так, понимаю», «Да, продолжайте, пожалуйста» и т. п. Эти простые слова способны значительно стимулировать манипулируемого к высказыванию последующих мыслей.

Почти в каждом случае приложением к нейтральным репликам у манипулятора служит *зеркальное отражение чувств манипулируемого*. Чтобы точнее отзеркалить то, что говорит манипулируемый, манипулятору нужно выработать важное коммуникативное умение: на эмпатическом (эмоционально-чувственном) уровне рефлексировать по отношению к партнеру, то есть умело входить в мир его мыслей и переживаний.

Есть и такой сигнал обратной связи, который означает просьбу дать необходимые пояснения или повторить что-либо неясное. Примером таких суждений могут быть фразы: «Уточните, пожалуйста», «Не могли бы вы пояснить это на примере?», «Не трудно ли вам будет повторить?» и т. п.

Еще один стиль профессионального слушания манипуляторами – **рефлексивный**.

При этом отражающем виде слушания наиболее эффективны два приема: «перефразирование» и «резюмирование». Дадим им краткую характеристику.

Прием *перефразирование* означает формулировку мысли манипулируемого своими словами; возвращение говорящему сути его сообщения, чтобы он оценил, правильно ли его поняли; краткое изложение сказанного оппонентом в собственной редакции, но при сохранении его точки зрения.

Цель этого приема – показать манипулируемому, что он услышан и понят; подать партнеру позитивный сигнал: «Я такой же, как и ты». Умение настраиваться на «волну оппонента» необходимо выработать.

Реализовать данный прием слушания помогут фразы: «Другими словами, вы считаете, что...», «По вашему мнению...», «Итак, вы полагаете, что...» и т. п. Более того, перефразированием можно сформулировать мысль манипулируемого лучше, чем это сделает он сам, а затем, доказав (при необходимости) ее несостоятельность, предложить свою. Это классический вариант уловки, используемой манипулятором.

Прием *резюмирование* – это слушание с целью повторить все сказанное, но очень кратко. Этот прием означает объединение мыслей манипулируемого в единое смысловое поле.

Основная цель этого приема – манипулятор подает сигнал, что уловил сообщение

целиком, а не какую-либо его часть (то, что хотел услышать; то, что было выгодно услышать). Передать услышанную информацию манипулируемому можно с помощью следующих фраз: «Обобщая то, что вы сказали...», «Итак, если я правильно понял, основная мысль такова...» и т. п.

Но это еще далеко не все. В арсенале манипулятора огромное количество самых различных **приемов манипулятивного слушания**. Хотелось бы еще раз подчеркнуть, что все они применяются не только для того, чтобы услышать даже то, о чем не хотел бы говорить манипулируемый, но и чтобы заставить его говорить как можно больше. Для этого манипулятор пользуется следующими секретными приемами, способами – называйте это как хотите, но цель их очевидна.

Итак, прежде всего манипулятор старается не обращать внимания на различные отвлекающие факторы. К ним можно отнести поведение манипулируемого, его внешний вид и манеры, возможность других вмешаться в разговор, телефонные звонки, шум в соседнем помещении или за окном, температурные параметры в помещении или на улице и многое другое.

Очень важно для манипулятора создание доверительных отношений с манипулируемым. При этом первый использует утверждения типа «Похоже, вы...», «Мне показалось, что вы...», «Я почувствовал, что...», «В ваших словах я почувствовал...», «Если я правильно понял, вы ощущаете...» и т. п.

Эти обороты речи призваны демонстрировать отзывчивость, готовность понять и улучшить коммуникативный контакт. Благодаря вербальной обратной связи, благодаря пониманию того, что стоит за тем, что было сказано или продемонстрировано, манипулятор как бы дает сигнал манипулируемому о своем участии в его делах и мыслях. Так как такое сопереживание показывается без критики, осуждения и высокомерия, манипулируемый чувствует, что его слышат и понимают, а это и есть то, что порождает доверие между говорящим и слушающим. Согласитесь, что при возникновении такого мостика доверия манипулятору значительно легче добиться своего. Но здесь возникает очень тонкий психологический момент: поскольку манипулируемый имеет возможность выразить свои чувства, его эмоциональная возбужденность снижается, и часто он после такого разговора психологически испытывает облегчение. Таким образом, манипулятор становится необходимым элементом эмоционального облегчения. Манипулируемый начинает нуждаться в постоянном контакте с манипулятором. Возникает эффект зависимости. На его фоне – эффект доверия к манипулятору. На подобном психологическом механизме построена работа многих психотерапевтов, работающих на непрофессиональном уровне.

Итак, подводя итог всему сказанному выше, можно отметить:

- для усиления воздействия на манипулируемого манипулятор старается избегать осуждения и критики, так как это раздражает манипулируемого и побуждает его прекратить разговор;
- манипулятор должен правильно выбирать время для вопросов. Уточняющие вопросы он задает после того, как произойдет снижение эмоционального напряжения манипулируемого до той степени, когда у того появится потребность выслушать манипулятора;
- манипулятор старается воздержаться от желания решить проблему за манипулируемого. Здесь очень важно предоставить манипулируемому возможность самому найти решение своей проблемы, подтолкнуть его к этому, уйти от назидательной роли «спасителя»;
- манипулятор старается стимулировать манипулируемого своим вниманием и проявлением искреннего интереса. При этом он демонстрирует свой интерес путем словесных вставок типа «Да-да», «Это интересно», «А что было потом?» и т. п.;
- манипулятор старается сосредоточить свое внимание на основных мыслях и идеях манипулируемого. Для манипулятора крайне важно научиться отделять главные идеи говорящего от второстепенных, факты от принципов, идеи от примеров, доказательства от

домыслов;

- манипулятор старается не отвлекаться на внешние обстоятельства. Он не позволяет эмоциональным действиям и выражениям манипулируемого влиять на него, то есть манипулятор умеет распознавать высказывания-уловки, приводящие его в состояние, когда он перестает слушать и начинает мысленно готовить свои возражения;

- манипулятор старается резюмировать сказанное манипулируемым. Другими словами, манипулятор как бы составляет мысленно резюме по каждой из отдельных тем по мере их развития, сравнивает их и противопоставляет, оценивает доводы манипулируемого;

- манипулятор старается понять больше, чем сказано манипулируемым. Это означает, что ему необходимо научиться читать как бы «между строк» и находить скрытое значение сказанного по взгляду собеседника, его позе, жестам, языку тела – все это сообщает об истинном, а не о «деланном» психологическом состоянии манипулируемого;

- манипулятор старается оценивать содержание сообщения, а не поведение манипулируемого. Восприятие содержания сообщения гораздо важнее, чем оценка самого манипулируемого, поэтому манипулятор не позволяет себе отвлекаться на манеру речи, тон, внешний вид манипулируемого;

- манипулятор старается создать своим невербальным поведением атмосферу сопереживания;

- манипулятор старается не использовать так называемые «успокаивающие» фразы: «Ну, это все не так уж и плохо», или «Не стоит так сильно переживать, все повернется к лучшему», или «Это мелочи, не следует все принимать так близко к сердцу». Как показывает практика, к таким фразам практически все люди относятся без особого доверия;

- манипулятор старается использовать различные способы для подтверждения своего внимания к тому, о чем говорит манипулируемый. Это могут быть побуждающие высказывания: «Да, верно», «Это очень интересно» и т. п.; невербальные системы побуждения: кивки, одобрительное выражение лица, зрительный контакт, жестикация, прикосновения и т. п.; специальные побудительные фразы: «Интересно, а что было потом?», «Расскажи поподробней», «Меня это очень интересует» и т. п.

Стили и приемы манипулятивной критики

То, что манипулятор – умный человек, читатель уже знает. То, что манипулятор пытается любыми способами манипулировать другими людьми, читатель тоже знает. Но то, что манипулятор ко всему этому приплюсовывает и критику, это для читателя может стать откровением. Давайте посмотрим, что такое манипулятивная критика и каким мощным оружием она становится в руках манипулятора.

Прежде всего манипулятор старается понять, что может послужить причиной неудачной, с его точки зрения, критики. То есть почему критика не носит манипулятивный характер. Основными причинами неудачной манипулятивной критики обычно бывает фатальность, назидательность и эмоциональность. Рассмотрим их.

Фатальность критики – это такое психолого-эмоциональное воздействие, которое формирует у манипулируемого чувство невозможности что-либо изменить. Никогда умный манипулятор не скажет манипулируемому, например, следующее: «Вам надо было поступить исключительно так-то». В этой ситуации манипулируемый попадает в тупиковую ситуацию, и ему ничего не остается, кроме как сопротивляться и «пытаться сохранить свое лицо». Оппонент перестает быть манипулируемым. Он начинает бороться, искать пути выхода из ситуации. Процесс манипулирования нарушается.

Назидательность критики проявляется в тоне, нравоучительных фразах типа «Чаше надо прислушиваться к моим советам», «Вы поняли, наконец, как надо делать?» и т. п.

В подобных ситуациях манипулируемый считает: «Он ко мне придирается». Согласитесь, что возникшее у него чувство протеста ну никак не будет способствовать процессу манипулирования. И чтобы манипулируемый пришел к мысли: «Он хочет мне

помочь», манипулятор должен перейти от упреков к предложению о сотрудничестве.

Эмоциональность критики проявляется, когда манипулятор сам не может вовремя остановить поток упреков, «заводится» и тем самым слабого духом манипулируемого подавляет, а сильного подталкивает к активному сопротивлению. Но слабые уже давно находятся у манипулятора «под пятой». И они при этом полностью теряют контроль над происходящим. У манипулятора возникают новые, ненужные ему трудности. А вот с сильными опять не получается добиться желаемого. В обоих случаях польза такой критики весьма сомнительна.

Вообще манипулятор всегда старается помнить, что критика даст положительный результат, если она способна погасить сопротивление манипулируемого к восприятию критических замечаний. Вот почему манипулятор использует критику очень осторожно.

Ниже даны **правила манипулятивной критики**, сформулированные самими же манипуляторами в виде конкретных рекомендаций.

1. *Старайтесь терпеливо выслушивать объяснения манипулируемого.* К сожалению, немногим людям в наше время удастся выслушать объяснение критикуемого им человека непредвзято, терпеливо и до конца. Невольно срываются с уст слушающих замечания, подобные такому: «Если хотите со мной говорить – молчите!»

Главная задача манипулятора – услышать и понять, что говорит манипулируемый в ответ на критику, только тогда можно принять действенные меры.

2. *Сохраняйте ровный тон, критикуя манипулируемого.* Иметь бесконечное терпение – это действительно талант. Когда критикующий манипулятор легко сбивается на крик, это верный признак того, что он не умеет владеть собой. И тогда это уже не манипулятор, а, по сути, манипулируемый, которым легко управлять.

Эффективность критики в ситуации, когда нужно убедить манипулируемого или склонить его к своей точке зрения, близка к нулю, и громче – вовсе не значит убедительнее и понятнее.

3. *Прежде чем критиковать манипулируемого, найдите, за что его похвалить, и похвалите.* Это достаточно эффективный и проверенный прием. Особенно он действен перед сокрушительной критикой. Например, можно сказать манипулируемому: «Мы сотрудничаем уже не первый год, и чаще всего ваши результаты были просто великолепными. Что же произошло сейчас?»

В данном случае манипулируемому сетовать на несправедливое, предвзятое к себе отношение со стороны манипулятора нет никаких оснований: ведь тот избежал крайностей, отметив все – и хорошее, и плохое.

Подыскивая, за что похвалить, манипулятор работает на себя, поскольку сопоставление хорошего и плохого делает его позицию более взвешенной и терпимой. А это облегчит выполнение и двух предыдущих правил: выслушивать и сохранять ровный тон. В результате не возникает конфронтации, к которой зачастую приводит критика.

4. *Критикуйте поступки, а не личность манипулируемого.* Каждый может согласиться с тем, что он ошибся, особенно если приведены очевидные факты, но вряд ли кто согласится с тем, что он плохой человек. В последнем случае закладывается конфронтация, мешающая сторонам взаимодействовать. А ведь основная цель манипулятора – добиться взаимодействия с манипулируемым, но такого взаимодействия, каким его видит манипулятор.

5. *Не критикуйте манипулируемого при свидетелях.* Такая критика вызывает особое недовольство критикуемого и создает конфликтную ситуацию.

6. *Помогите манипулируемому «сохранить свое лицо».* Иногда манипулируемый не соглашается с манипулятором только потому, что согласие ассоциируется в его сознании с потерей достоинства. Вот почему не следует, видимо, забывать о том, что ничто так не разоружает критикуемого человека, как условия почетной капитуляции. В этой ситуации крайне важно бывает построить побежденному «золотой мост» для отступления.

Для того чтобы усилить практический аспект предложенного материала, приводим

наиболее эффективные критические оценки , используемые манипуляторами во время критики манипулируемых. Как показывает опыт, наиболее эффективными для манипулирования являются следующие критические оценки:

Критика-похвала :

- Работа сделана хорошо, но только не для этого случая.
- Неплохо, но вы способны на большее.
- Все сделано хорошо, но только не совсем вовремя.
- Видно, что вы старались, но, увы, этого оказалось недостаточно.
- Ну вот, так уже совсем неплохо, дело осталось за малым.
- Уже лучше, но здесь еще надо поработать.
- В основном все правильно, но несколько ошибок придется устранить.

Безличная критика :

● В нашем коллективе есть еще люди, не справляющиеся со своими обязанностями. Но не будем называть их имен.

- Приходится констатировать, что не все поняли важность этого вопроса. Надеюсь, они знают об этом.
- Среди нас есть такие, кто не придерживается распорядка дня.
- Пусть будет стыдно тому, кто не осмелился признаться.

Критика-озабоченность :

● Я очень озабочен ходом выполнения работ, особенно это касается следующих сотрудников...

- Я озабочен вашим недобросовестным отношением к работе.
- У нас вызывает озабоченность то, что вы не подготовили доклад.
- Я озабочен тем, что вы не стремитесь анализировать свои поступки.
- Не знаю, смогу ли я вам доверить такое дело в следующий раз.
- Я крайне озабочен тем, что в последнее время с вами творится что-то неладное.

Критика-сопереживание :

● Я прекрасно понимаю вас, стараюсь войти в ваше положение, но и вы войдите в мое. Ведь дело-то не сделано.

- Я понимаю, как вам сейчас трудно, но в этом ведь только ваша вина.
- Мне близка ваша позиция, но подумайте о подчиненных, каково им сейчас.

Критика-сожаление :

- Я очень сожалею, но должен отметить, что работа сделана некачественно.
- Очень жаль, что вы не справились с заданием.
- Я сожалею, но вы совершили ошибку.
- К моему большому сожалению, вы не оправдали наших надежд.
- Сожалею, что вы не сделали это лучше.
- К сожалению, мы не ожидали от вас такого непродуманного решения.
- Мне искренне жаль, что вы меня не слышали.
- К сожалению, это не совсем то, что нужно.
- Мне жаль, что вы не успели выполнить работу.

Критика-удивление :

- Как?! Неужели вы не смогли выполнить это задание?! Не ожидал...
- Я шокирован, вы совершили слишком много ошибок.
- Я просто не ожидал от вас такого результата.
- Я весьма удивлен тем, что отчет еще не готов.

- Я просто в недоумении по поводу вашей неисполнительности.
- Как, вы не видите своих недостатков?
- Как, и вам это нравится?
- Сегодня вы меня удивили.
- Кто бы мог подумать, что вы будете в числе нарушителей!
- Неужели вы так и не поняли, в чем ваша ошибка?

Критика-смягчение :

- Наверное, в том, что произошло, виноваты не только вы.
- Наверное, вам неправильно объяснили это задание.
- Не вините только себя в происшедшем.
- Это просто обычная рабочая ошибка.
- Вы опоздали, но я знаю, что это не ваша вина.
- Вам еще не приходилось сталкиваться с таким случаем, поэтому вы не виноваты.
- Наверное, поручая вам это задание, мы не все рассчитали.

Критика-предупреждение :

- Если вы и в дальнейшем будете допускать промахи, то пеняйте на себя.
- Предупреждаю, что впредь я с вами буду разговаривать по-другому.
- Рекомендую вам самостоятельно сделать выводы из случившегося.
- При повторной ошибке вы будете наказаны.
- Это было мое последнее предупреждение.

Критика-требование :

- Сожалею, но работу вам придется переделать.
- Эта работа требует немедленного выполнения.
- Я требую, чтобы...

Подбадривающая критика :

- Ничего, в следующий раз сделаете лучше. А сейчас не получилось.
- Не огорчайтесь, сегодня вы сделали не очень хорошо, завтра получится лучше.
- С вашим старанием в следующий раз вы добьетесь отличного результата.
- Не переживайте: если захотите, вы непременно выполните это задание.
- Все получится, если попробовать еще разок.

Критика-упрек :

- Ну что же вы? Я на вас так рассчитывал!
- Не ожидал, что по вашей вине придется переделывать отчет.
- Никогда бы не подумал, что вы на такое способны.
- Как же так! Я думал, у вас все получится!
- Ну что же вы? Вы нас так подводите.

Критика-надежда :

- Надеюсь, что в следующий раз вы сделаете это лучше.
- Уверен, что, несмотря на допущенную сегодня ошибку, вы с этим обязательно справитесь.
- Надеюсь, что в следующий раз вы спланируете свою работу.
- Хочу надеяться, что в дальнейшем вы не допустите таких досадных просчетов.
- Я надеюсь, что это не предел ваших возможностей.
- Хочется верить, что впредь вы будете более внимательны.

Критика-аналогия :

● Раньше, когда я был таким же молодым и недостаточно опытным, как вы сейчас, я допустил точно такую же ошибку.

- Не расстраивайтесь, я тоже не смог сделать это с первого раза.
- У вас получилось лучше, чем у других, с первого раза. Попробуйте еще раз.
- Раньше я тоже не мог выполнить это действие.
- Заметьте, вы сделали те же ошибки, что и в прошлый раз.
- Обратите внимание: ваш коллега считал точно так же, и что из этого получилось?
- Когда я был так молод, как вы, я был таким же самоуверенным.

Критика-замечание :

- Вы были грубы, я считаю, что вам следует извиниться!
- Жаль, что вы так поспешили с принятием решения, впредь советуемся.
- Вы слишком болезненно реагируете, не будьте таким импульсивным!
- Вы опоздали, постарайтесь больше этого не делать!
- Вы неверно выполнили это задание. В следующий раз найдите возможность посоветоваться.

Критика-вопрос :

- Увы, но работа выполнена неверно. Что собираетесь предпринять?
- Как планируете исправить допущенные ошибки?
- Что предпримете, чтобы исправить положение?
- Вы неправильно оценили ситуацию. Что предлагаете делать?
- Опять поражение. Как предполагаете выйти из создавшегося положения?

Критика-опасение :

- Боюсь, что в следующий раз работа будет выполнена столь же некачественно.
- Боюсь, это войдет у вас в привычку.
- Меня беспокоит, что вы повторяете одни и те же ошибки.
- Боюсь, что в дальнейшем вам нельзя будет поручать столь ответственное задание.
- Опасаюсь, что завтра будет тот же результат.

Как видим, у манипулятора есть много способов не превращать критику в разнос, не унижать манипулируемого, а, напротив, создать великолепные условия для манипулирования.

Механизмы, позволяющие манипулятору избежать конфликтогенов

В принципе, любой человек знает, что конфликт – это столкновение противоположных интересов, взглядов или серьезное разногласие. Однако далеко не все знают, что причинами конфликтов являются конфликтогены – слова, действия или, наоборот, бездействие.

Универсальных способов выхода из конфликтных ситуаций, их разрешения не существует. Наличие большого количества причин конфликта увеличивает вероятность его возникновения, однако, если эта вероятность велика, стороны могут не захотеть и не вступить в конфликтное взаимодействие. Иногда потенциальная выгода от участия в конфликте не стоит затрат. Вступив же в конфликт, как правило, каждая сторона делает все, чтобы была принята ее точка зрения, достигнута ее цель, и мешает, естественно, другой стороне делать то же самое. Поэтому конфликтом необходимо управлять. В зависимости от того, насколько эффективным будет такое управление, последствия конфликта станут функциональными или дисфункциональными. В свою очередь, это и определит вероятность возникновения последующих конфликтов.

При эффективном управлении конфликтом его последствия могут играть и положительную роль, то есть быть функциональными, способствовать в дальнейшем достижению определенных целей.

Выделяют следующие *основные функциональные последствия конфликтов*:

1. Проблема решается таким путем, который устраивает все стороны, и в результате люди чувствуют свою причастность к решению важной для них проблемы.
2. Совместно и добровольно принятое решение быстрее и лучше претворяется в жизнь.
3. Стороны приобретают опыт сотрудничества при решении спорных вопросов и могут использовать его в будущем.
4. Эффективное разрешение конфликтов приводит к разрушению так называемого «синдрома покорности» – страха открыто высказывать свое мнение, отличное от мнения старших по должности.
5. Улучшаются отношения между людьми.
6. Люди перестают рассматривать наличие разногласий как зло, всегда приводящее к нежелательным последствиям.

Основными дисфункциональными последствиями конфликтов являются:

1. Конкурентные, непродуктивные отношения между людьми.
2. Отсутствие стремления к сотрудничеству, добрым отношениям.
3. Представление о противоположной стороне как о враге, о своей позиции – как об исключительно положительной, о позиции оппонента – только как об отрицательной.
4. Сворачивание или полное прекращение взаимодействия с противоположной стороной, препятствующее решению деловых задач.
5. Убеждение, что «победа» в конфликте важнее, чем решение реальной проблемы.
6. Чувство обиды, неудовлетворенности, плохое настроение.

Как видно из вышеизложенного, дисфункциональные последствия конфликтов значительно серьезнее функциональных, но даются людям значительно легче. Отсюда и возникает **основная цель манипулятора** – *не допустить конфликтной ситуации, пресечь конфликт еще на стадии конфликтогенов*.

Манипулятор всегда учитывает то, что наша особая чувствительность относительно обращенных к нам слов происходит от желания защитить себя, свое достоинство от возможного посягательства. Но мы не так внимательны и корректны, когда дело касается достоинства других, и поэтому не так строго следим за своими словами и действиями.

Манипулятор также учитывает еще одну важную особенность, объясняющую природу конфликтогенов: мы более чувствительны к словам других, нежели к тому, что говорим сами.

Манипулятор всегда учитывает и то, что, если имеют место конфликтогены, манипулируемый, как правило, вступает в борьбу за самого себя и пытается задействовать весь арсенал оборонительных и оправдательных средств. Если это происходит, то виновником такой ситуации становится тот, кто первым стал использовать конфликтогены.

Основными **словами-конфликтогенами** являются:

- *слова, выражающие недоверие* : «вы меня обманываете», «я вам не верю», «вы не разбираетесь» и др.;
- *слова-оскорбления* : негодяй, подонок, дурак, бестолочь, лентяй, ничтожество и др.;
- *слова-угрозы* : «мы еще встретимся», «я вам это припомню», «ты еще пожалеешь» и др.;
- *слова-насмешки* : очкарик, лопоухий, мямля, дистрофик, коротышка и др.;
- *слова-сравнения* : «как скотина», «как свинья», «как попугай» и др.;
- *слова, выражающие отрицательное отношение* : «я тебя ненавижу», «я не хочу с тобой разговаривать», «ты мне противен» и др.;
- *слова-долженствования* : «вы обязаны», «ты должен» и др.;
- *слова-обвинения* : «вы все испортили», «вы обманщик», «ты во всем виноват» и др.;
- *слова, выражающие категоричность* : всегда, никогда, все, никто и др.

Перечисленные выше конфликтогены используются при выполнении действий, которые можно отнести к одному из трех типов: 1) стремление к превосходству; 2) проявление агрессивности; 3) проявление эгоизма.

Рассмотрим, что собой представляет каждый из перечисленных типов.

1. Стремление к превосходству проявляется в том, что один из собеседников демонстрирует следующие аспекты своего поведения или отношения к партнеру:

прямое проявление превосходства в виде приказа, угрозы, замечания (или другой негативной оценки), обвинения, насмешки, издевки и т. п.;

снисходительное отношение, которое демонстрируется с особым оттенком как бы доброжелательности: «успокойтесь», «не обижайтесь», «вы умный человек, а поступаете...» и др.;

хвастовство – обычно это рассказ о собственных успехах и достижениях, обычно у людей «таких же, как я» это вызывает вполне очевидное раздражение, ибо среди равных не терпят превосходства;

излишняя уверенность в своей правоте. Это демонстрируется безапелляционными высказываниями в достаточно категоричной форме, например: «я уверен», «я считаю», «однозначно», «вне сомнения» и др. Использование таких утверждений обычно вызывает у оппонента желание усомниться в этом либо опровергнуть данное безальтернативное утверждение;

навязывание своих советов. В большинстве случаев, когда собеседник навязывает свое мнение в виде советов, у окружающих возникает желание сделать наоборот, а не следовать им. Советующий в данном случае, заняв позицию превосходства, как правило, достигает обратного эффекта – вызывает недоверие у партнера и желание поступить иначе. Более того, не следует, видимо, забывать, что совет, данный в присутствии других, чаще всего воспринимается как упрек;

перебивание собеседника, а также повышение голоса или стремление поправить другого. Тот, кто это делает, всем своим видом показывает, что слушать нужно только его, что его мысли более ценные, чем мысли других. Внимательно слушая собеседника, мы как бы отдаем приоритет мыслям говорящего перед своими (скрытый комплимент). И наоборот, перебивая его, мы как бы говорим: «Послушай лучше меня, мои мысли ценнее твоих. А все, что ты хочешь сказать, я и так знаю»;

нарушение этики при использовании своего начальствующего (в системе субординационных отношений) положения. Обычно это проявляется в том, что «лидер» или «ведущий», причинив неудобство, не извиняется или, пользуясь своим положением, «влезает» без очереди и т. д.;

напоминание о проигрышной для собеседника ситуации. Это лишний раз свидетельствует о том, что инициатор такого напоминания желает утвердиться при взаимоотношениях с собеседником как лидер, как человек, который желает быть во всем впереди, всегда непревзойденным.

2. Проявление агрессивности. Агрессивность может проявляться либо как черта личности, характерная для поведения конкретного человека, либо ситуативно, как способ реагирования на сложившиеся обстоятельства, либо как проявление природной агрессивности.

Природная агрессивность может быть как результатом стремления самоутвердиться в социальной среде (семье, коллективе, группе сверстников), так и выражением протеста против некой зависимости от «ведущего» (родителей, начальника, старшего по положению или статусу).

Не следует забывать, что, во-первых, человек с повышенной природной агрессивностью конфликтен, является как бы ходячим «конфликтогеном», во-вторых, человек с абсолютно нулевой агрессивностью, не обладающий «здоровой злостью», помогающей добиться цели, и желанием превзойти своих оппонентов, рискует сделать в жизни намного меньше, чем тот, кто при равных возможностях обладает долей некой

«разумной» агрессивности.

Ситуативная агрессивность, как правило, возникает в виде реакции на сложившиеся обстоятельства (плохое самочувствие и настроение, неприятности в семейно-бытовых или деловых взаимоотношениях и т. п.). Чаще всего ситуативная агрессивность возникает в виде ответной реакции на конфликтоген. По принципу «подобное рождает подобное» (типа «сам такой», «от такого слышу» и т. п.) ответная агрессивность провоцирует, в свою очередь, еще больший накал страстей и обмен «любезностями» в еще более агрессивной форме.

3. Проявление эгоизма. Проявление эгоизма обычно служит сильным конфликтогеном для окружающих, так как эгоист добивается чего-то для себя, делая это обычно за счет других. Эта несправедливость, как правило, и порождает конфликтную ситуацию.

Развитие эгоизма и превращение его в доминирующую направленность личности во многом объясняется серьезными дефектами воспитания. Завышенная самооценка и эгоцентризм личности закрепляются, как правило, в детском возрасте. Особенно эгоистическое начало – себялюбие – свойственно единственным либо самым младшим детям в семье. В зрелом возрасте подобная сверхконцентрация на собственном Я и полное равнодушие к внутреннему миру других людей приводит чаще всего к отчуждению. Эгоизм таких людей становится ненавистен окружающим, что не может, в свою очередь, не отразиться и на самом носителе эгоизма. Такой человек действительно становится повышенно агрессивен и, как следствие, более неприятен людям.

Зная обо всем этом, манипулятор всеми силами старается не создавать конфликтогены. Они не способствуют успеху. Манипулятору нужно не создавать конфликтную ситуацию, а, наоборот, создавать ситуации успеха посредством подчинения манипулируемого. Ниже написано, каким способом он добивается необходимого.

Стремление к превосходству манипулятор преодолевает, стараясь предоставить манипулируемому возможность почувствовать свою значимость и компетентность в глазах манипулятора. В некоторых случаях манипулятор сознательно принижает собственные достоинства. И довольно часто ведет себя очень и очень скромно. Все это делается для того, чтобы манипулируемый почувствовал свое превосходство над манипулятором, чтобы им завладело тщеславие. Тогда достаточно легко «работать» с манипулируемым.

Агрессивность, как и любое другое чувство, требует выхода. Однако выплескивание ее на окружающих обычно вызывает еще большую ответную агрессивность.

В то же время «невыпускание пара», сдерживание эмоций может привести даже к психическому заболеванию. Вот почему психологическая разрядка крайне необходима, чтобы сохранить здоровье, как физиологическое, так и психическое.

Для снятия психической напряженности в виде повышенной агрессивности к окружающим манипулятор использует следующие способы: пассивный, активный и логический.

Пассивный способ заключается в том, чтобы выговориться, «поплакаться» кому-то. Психотерапевтический эффект такой разрядки огромен. Видя сочувствие, сопереживание со стороны других людей, вы испытываете облегчение. Более того, когда «мучительно больно», психотерапевты рекомендуют, не стесняясь кого-либо, поплакать, ибо со слезами происходит удаление из организма особых ферментов – спутников стресса, оказывающих вредное воздействие на нервную систему. Облегчить состояние – это одна из важнейших функций слез. Женщины в этом отношении находятся в более выгодных условиях; мужчинам – так уж сложилось – не свойственно жаловаться и тем более плакать. Однако периодически (хотя бы раз в год) специалисты рекомендуют это делать (естественно, не при посторонних), ибо это сохраняет потенциал психического здоровья.

Активный способ психологической разрядки заключается в двигательной активности. Установлено экспериментально, что адреналин, как постоянный спутник напряженности, способен «сгорать» во время физической работы. Эффективна любая физическая нагрузка: от занятий спортом (бег, теннис, волейбол, плавание и т. п.) до работы, связанной с

нагрузкой при решении бытовых задач (работа топором или пилой, копание земли и т. п.).

Достаточно полезно для снятия напряжения и перезарядки организма наблюдать за соревнованиями в качестве болельщика. Эмоции, возникающие у наблюдающего за игрой или соревнованиями, также способны частично «сжигать» излишки адреналина.

Особо полезны так называемые циклические упражнения, связанные с многократным повторением элементарных движений. Это бег трусцой, быстрая ходьба, езда на велосипеде и др. Поглощая значительное количество энергии, эти занятия способны снять нервное напряжение и улучшить самочувствие. Кроме того, увлечения типа «кто кого» (охота, рыбалка), а также чтение или просмотр детективов и фильмов ужасов тоже неплохо снимают агрессивность.

При семейно-бытовых контактах в случае очередного выяснения отношений отчасти помогает снижать психическое напряжение битье посуды. Этим средством разрядки, как показывают наблюдения, чаще пользуются женщины. Удивительно, но после разбития чашки или тарелки действительно наступает облегчение, при условии, конечно, что это не слишком дорогая посуда. Вот почему психологи рекомендуют иметь под рукой как раз для таких случаев специальную посуду.

Снимать напряжение, «разряжаться» крайне полезно, однако этого не следует делать на людях (в присутствии подчиненных, коллег, родных и близких). Лучше это делать в лесу, в поле, в любом месте, где можно не скупиться на всякие слова, выплескивая из себя излишнюю накопившуюся напряженность в виде агрессии.

Логический способ погашения агрессивности – это понимание того, что для улучшения своего настроения и самочувствия крайне важно сменить направленность мышления. Когда человек дает себе команду: «Я не должен об этом думать!» – он только то и делает, что думает именно об этом (известный сюжет о «белой обезьяне»). Вот почему не следует думать о неприятных нам людях, о завистниках и должниках, ибо, думая о них, мы невольно становимся «несчастливыми без посторонней помощи». Какую же можно дать рекомендацию? Она следующая: важно не «не думать об этом» (о плохом), а думать о другом (о хорошем, положительном, жизнеутверждающем). Нелишним будет напомнить известный принцип достижения нужного результата: успеха добивается тот, кто мыслит категориями успеха.

Все это приводит манипулятора к очень важным выводам: нужно очень осторожно относиться к тем мыслям, которые преобладают в нашем сознании, ибо они – начало наших поступков.

Как известно, любая крайность в чем-либо – недостаток. Это, конечно же, касается и эгоизма, доведенного до такой степени, когда человек становится нелюбим всеми, в том числе и близкими.

Но и другая крайность – ярко выраженный альтруизм – тоже не лучшая черта характера. Для манипулятора преодоление эгоизма – одна из сложнейших задач. Каким способом он ее решает? Ответ таков: объединяет эгоизм и альтруизм. Но делает это по-своему, поворачивая эгоизм другой стороной: делая добро манипулируемому, манипулятор делает его в первую очередь себе. Итак, себе, но посредством другого. Никогда манипулятор не сделает другому доброе дело, не получив для себя какую-либо выгоду.

Гипноз и спорт

Гипноз применяется в различных сферах человеческой практики. Одной из таких сфер является спорт.

Такое направление, как спортивный гипноз, зародилось не так давно. К примеру, в США он активно используется на протяжении последних сорока лет. С помощью гипноза в спорте получены значительные достижения, его использование дает неоспоримые результаты.

Гипноз в спорте способствует повышению концентрации сознания, ускоряет выработку определенных навыков, повышает выносливость и дает быстрое расслабление и восстановление физических и моральных сил у спортсменов, а это приводит к положительным результатам и стремительному развитию в спорте.

В центрах реабилитации спортсменов после травм также используют гипноз. Результаты просто поразительны: восстановление проходит достаточно быстро, моральное состояние скоро приходит в норму, уходит чувство неуверенности и боязни получения очередной травмы.

Например, гимнастка упала с бревна и сломала руку, рука зажила, а вот боязнь бревна осталась. Начиная тренировки, спортсменка испытывает страх и не может выкладываться на сто процентов. С таким настроением ей не добиться значительных результатов в спорте.

Можно привести множество примеров. У каждого спортсмена своя история, и не всегда эта история имеет положительный конец. Но гипноз в спорте помогает многим вернуться к тренировкам или выступлениям на соревнованиях, другим гипноз помогает перешагнуть неуверенность или сконцентрироваться на достижении результата и побить рекорд, добиться той заветной цели, к которой стремится спортсмен.

Вся наша жизнь, все моральные и физические качества нашего организма изначально проходят через подсознание и только потом получают внешнее, физическое выражение.

Многие спортсмены считают, что физическая деятельность организма не зависит от подсознания. Но они глубоко ошибаются, на самом деле подсознание контролирует физическую деятельность на 80 %. Гипноз направляет внушение именно в подсознание, отсюда следует, что гипноз – незаменимый помощник, а иногда и основной тренер при оттачивании мастерства у спортсменов. Он раскрывает скрытые возможности человеческого организма, способствует развитию и достижению более высоких результатов.

Гипноз при игре в бильярд. Например, игра в бильярд требует высокой концентрации – это не что иное, как одно из состояний активного транса. Чтобы добиться высокого результата, спортсмену надо расслабиться и практически полностью отключиться от окружающего, сосредоточившись исключительно на игре. Это тот психологический настрой, который дает максимальное преимущество над противником. Спортсмен не нервничает, рука его остается твердой, тогда конечный результат – победа.

В спорте гипноз помогает добиться острого, полного осознания происходящего и спонтанного рассмотрения ситуации с разных сторон, что автоматически приводит к принятию оптимального решения, а это ведет к достижению максимально позитивных результатов.

Участие в соревнованиях международного уровня возлагает на любого спортсмена нелегкую ношу – он ощущает на себе давление ответственности за свою страну или команду, что негативно отражается на его психическом состоянии, а это приводит к дополнительным переживаниям и зачастую в итоге к снижению результатов. Ведь для каждого спортсмена выступление на соревнованиях – это не только борьба с соперниками за первое место, но и колоссальная внутренняя борьба с самим собой, со своим внутренним Я, которое надо обуздать и направить в нужное русло, а это не так-то просто сделать, когда на тебе лежит еще и груз ответственности за страну или команду. Для спортсмена выиграть соревнование означает не просто одержать победу над соперниками, скорее это значит победить самого себя, а для этого победу надо чувствовать каждой клеточкой своего организма, изначально считать себя победителем. Чтобы добиться таких результатов, достичь своей цели, необходимо уметь входить в состояние волевой или психической мобилизации.

Гипноз в боксе. Еще один пример использования гипноза в спорте – любительский и профессиональный бокс. Боксеры, выступающие как в любительском, так и в профессиональном боксе, физически развиты одинаково. Разница состоит только в том, что в любительском боксе бой длится 4 раунда по 2 минуты, а в профессиональном – 12 раундов по 3 минуты. А потому к каждому бою профессиональный боксер готовится не только физически, но и психологически. Ни один боксер-любитель не сможет без специальной

психологической подготовки боксировать 12 раундов, потому что на уровне подсознания он подготовлен только к 4 раундам. А с профессионалами постоянно работают психологи или гипнологи, подготавливая их психологически к долгому бою. Положительные результаты от использования гипноза в боксе очевидны. С помощью гипноза можно за короткий срок подготовить спортсмена к любому психическому стрессу, сориентировать на победу и сконцентрировать на достижении желаемой цели.

Гипноз и футбол. К гипнологу обратился нападающий футбольной команды, до недавнего времени считавшийся ведущим игроком, которому пророчили славное будущее. Но ко времени визита к гипнотерапевту карьера футболиста угасала – большую часть времени он проводил на скамейке запасных, а руководство команды уже думало о том, чтобы разорвать с ним контракт.

Проблема заключалась в том, что по каким-то неведомым ему причинам он стал плохо сосредотачиваться на игре, его все время отвлекал шум стадиона, замечания и команды тренера. В силу сложившихся обстоятельств на футбольном поле его часто одолевали сомнения и нервозность, и чем больше он нервничал, тем меньше у него получалась игра, а чем меньше ему удавалась игра, тем больше он нервничал. То есть получался, по сути, замкнутый круг.

Обстоятельства, которые привели его к такому состоянию, как выяснилось, заключались в том, что во время матча он думал о том, как именно он будет разыгрывать комбинации на поле, хотя на самом деле ему необходимо было расслабиться, отрешиться от шума стадиона и играть автоматически, полностью отдаваясь собственно игре. В этом случае достаточно было только откорректировать поведение игрока и восстановить его профессиональные навыки, вернуть в ту обстановку, из которой он выпал. Для того чтобы к игроку вернулась вера в себя и свое мастерство, потребовалось лишь три сеанса гипноза.

Восточные единоборства. Вы, вероятно, много слышали о фантастических способностях мастеров восточных единоборств. И вполне возможно, что смотрели передачи или читали о таких распространенных техниках, как цигун, дим мак, карате и многие другие. В основу данных систем заложена внутренняя подготовка, основанная на медитации, состоянии транса. Такое состояние вызывается посредством гипноза. Разница только в том, что научиться искусству медитации можно за пару лет, а с помощью гипноза научиться входить в трансовые состояния сознания можно за несколько сеансов. Путь гипноза более быстрый, а зачастую – намного эффективнее.

Даже в наше время многие психологические аспекты подготовки бойцов восточных единоборств строго скрываются мастерами, чаще всего они так и остаются закрытыми для непосвященных.

В средневековой Японии существовала каста мастеров восточных единоборств. Такой воин во время поединка входил в измененное состояние сознания, то есть в состояние активного транса. В этом состоянии все его внимание и концентрация внутренней энергии замыкались на противнике или противниках, если их было много. В таком состоянии мастер не отвлекался на внешние факторы, если только от них не исходила угроза его жизни, он не чувствовал боли, даже если удары противников приводили к травмам. Его задачей, его целью была победа, причем победа любой ценой, ведь в те далекие времена поражение могло стоить жизни. Логика поведения такого воина сводилась исключительно к быстрой и жесткой победе над противником. В состоянии активного транса чувства были обострены настолько, что человек видел удар как при замедленной съемке, что позволяло быстро и эффективно реагировать на него, а также опережать действия противника.

В наше время на соревнованиях по восточным единоборствам вы можете увидеть, как мастера ломают черепицу общей толщиной 60 см или разбивают ледяные плиты шириной до 1,5 м. С научной точки зрения, основанной на физиологических свойствах нашего организма, это невозможно. Но в том, что человек способен совершать и невозможное, вы убеждаетесь воочию.

Так вот, именно гипноз, состояние транса и обеспечивает соответствующую

психологическую подготовку и мобилизацию организма для достижения пусть и невероятно сложных поставленных задач.

Использование гипноза спецслужбами

Все спецслужбы мира в той или иной мере используют гипноз для решения своих проблем. Вполне естественно, что за раскрытие их тайных методик можно нажать довольно крупные неприятности, но можно попытаться хотя бы слегка приоткрыть завесу над этой тайной.

Спецслужбами гипноз может быть использован: для того, чтобы получить информацию от человека посредством гипнодопроса; при секретной пересылке сообщений; для забрасывания дезинформации; с целью программирования на желаемое поведение (эпизодически или как метод зомбирования).

При этом психологи, работающие на спецслужбы, знают, что хорошо гипнотизируются люди искусства, социально адаптированные, общительные люди, очень тревожные и сильно потеющие люди, хронические алкоголики и наркоманы, а также те, кто страдает энурезом или астмой. А вот загипнотизировать людей мыслительного типа, а также психастеников, заиклированных на своих комплексах, сомневающих и перетасовывающих свои переживания, достаточно трудно.

Для введения объекта в гипнотический транс требуется создать благоприятные условия и, ориентируясь на ситуацию, применять подходящие приемы, тщательно отслеживая внешние признаки вхождения в трансное состояние.

После проведения соответствующих исследований спецслужбами были подтверждены, а также установлены новые **условия, способствующие трансу**, а порой и сами по себе вводящие человека в транс:

- сильная усталость и сонливость;
- пасмурная и дождливая погода;
- вечерние сумерки и тишина;
- поза, удобная для сна, или же, наоборот, предельно неудобная и непривычная;
- ритмичные раскачивания и вращательные движения всего тела и головы;
- полное отсутствие реальных раздражителей (сенсорный голод) либо монотонные ритмичные воздействия физической природы (зрительные, тактильные и слуховые);
- ритмичная «шаманская» или «космическая» музыка;
- резкий и сверхмощный раздражитель (удар гонга, вспышка света, неожиданная пощечина, выкрик-приказ);
- интенсивный эмоциональный подъем, в том числе половое возбуждение;
- состояние страха и ярости;
- зажим сонных артерий и надавливание на глазные яблоки или прочие фрагменты тела (ухо, локоть, лоб, запястье);
- прием небольших доз алкоголя или некоторых лекарств за полчаса до намеченного мероприятия.

Для углубления гипнотического состояния нужно очень тихим голосом внушать красочные, образные представления о покое, мышечном расслаблении и полном отключении от реального окружения, восприниматься должны лишь слова внушения.

Чтобы уяснить, находится человек в состоянии гипноза или притворяется, психологи спецслужб рекомендуют своим подопечным предложить загипнотизированному вести себя вполне нормально, зная, что при измененном состоянии сознания это невозможно убедительно проделать.

Проще всего вызвать гипнотический транс у спящего человека, ибо у последнего полностью отсутствует стремление сопротивляться. Это осуществляют в фазах специфического «быстрого» сна, первая из которых наступает через 45–90 минут после

засыпания. Данных фаз в течение ночи отмечают несколько, в начале каждой из них... человек переворачивается в постели! Увеличивает количество и длительность подобных фаз применение снотворного – барбитурата – в ночь, предшествующую «рабочей», а также прием алкоголя за день-другой до акции. Все воспринимаемое во время контролируемого сна внешне не осознается, а внутренне не забывается.

Чтобы перевести обычный сон объекта в гипнотический, следует:

- примерно через полчаса после того, как человек заснет, или за час-два до пробуждения тихонько разместиться возле изголовья его постели;
- посидев немного, сделать медленные пассы руками вдоль поверхности его тела, в направлении от головы к ногам и на расстоянии 1,5–2 см от кожи;
- две, а то и три минуты тихим шепотом и в ритме дыхания спящего говорить: «Спите глубже, спи-те глубже»;
- постепенно начать то замедлять, то ускорять ритм слов; если при этом ритм дыхания спящего соответствующим образом будет изменяться, значит, контакт с ним установлен;
- увеличивая постепенно громкость речи и используя тон внушения, говорить: «Вы крепко спите... Вы отлично слышите мой голос, но вы продолжаете сладко спать... Засыпайте еще глубже... Теперь вы хотите отвечать на все вопросы, оставаясь спящим... Как ваше имя?.. Отвечайте, продолжая спать, как вас зовут...» Все начальные вопросы должны быть простыми и не вызывать ни малейшей тревоги; если человек не просыпаясь отвечает на вопрос, то раппорт (то есть словесный контакт) с ним установлен;
- теперь можно приступать и к конкретному внушению, повторяемому нечетное (5 или 7) число раз с краткими (не более пяти секунд), но обязательными интервалами между повторами;
- выполнить пять или семь подобных серий, заполняя промежутки между ними словарными формулами, обеспечивающими сохранение необходимого состояния: «Спите глубже... еще глубже...»

Все внушения в гипнозе делают негромким голосом, с помощью коротких, повторяемых по несколько раз фраз с незначительными паузами между ними. Ключевые слова подают в тот момент, когда человек делает очередной вдох. Весь сеанс обычно длится не более 15–20 минут.

Чтобы человек впоследствии не вспомнил о происшедшем, ему следует внушить, что перед пробуждением он увидит яркий сон, но как только сновидение появится, он незамедлительно проснется; сон при этом ему хорошо запомнится, а все, что было до того, забудется.

Что же касается конкретных методик решения специальных задач спецслужб с применением гипноза, то они таковы.

Гипнодопрос. Человека вводят тем или иным способом в гипнотический транс и, установив раппорт, начинают задавать вопросы, причем первые из них должны быть самыми простыми (о погоде, профессии, просят назвать имя), чтобы не возбудить даже легкой настороженности. Профессиональному военному или служащему хорошо при этом внушить, что перед ним его начальник, ждущий самого подробного доклада. Иногда используют методику свободных ассоциаций, при которой произносят ключевое слово и просят, чтобы визави сообщил то, что придет ему на ум. Следует воздерживаться от вопросов, явно настраивающих на конкретные ответы, ибо под гипнозом человек способен выдать вымышленную информацию даже при легком непреднамеренном давлении со стороны допрашивающего.

Пересылка тайной информации. Человека вводят в гипнотический транс и сообщают некоторую информацию, вызывая амнезию на нее же. После этого он сможет передать услышанное только в том случае, если будет опять погружен в гипноз и в этом состоянии уловит установленное при основном сеансе кодовое слово (или фразу) как пароль, вскрывающий его память.

Сотворение дезинформации. Загипнотизированному субъекту тщательно внушают, что он якобы участвовал в какой-то акции, видел событие, слышал закулисную беседу, добыл ту или иную информацию. Выйдя из кодируемого состояния, человек не сомневается, что рассказанное ему было на самом деле, и с уверенностью сообщает об этом другим.

Программирование на нужное поведение. Данный трюк обычно удается только на глубокой стадии гипноза. После погружения в транс человека путем использования определенных слов и представлений трансформируют в желаемую личность, как бы имитирующую известный из художественного произведения, кинофильма либо реальной жизни персонаж. Такую акцию осуществляют с помощью специальных кодовых фраз, причем новых личностей может быть несколько (многоуровневое программирование, применяемое при зомбировании). Сходным образом возможно закодировать объект на конкретное деяние, каковое он обязан будет совершить, если услышит кодовое слово или же в случае возникновения определенной, оговоренной ситуации. Следует учитывать, что «лобовое» постыжение, явно противоречащее нравственному принципу объекта, чаще всего не реализуется, а потому приходится использовать причудливые обходные (скажем, имитацию игры или обман) маневры. Автоматика срабатывания по конкретному сигналу сохраняет силу в продолжение примерно одного года.

Зомбирование. Под термином «зомбирование» подразумевается форсированная обработка подсознания человека, благодаря которой он теряет направляющий контакт со своим прошлым и программируется на безоговорочное, притом не осознаваемое подчинение приказам своего хозяина. Известны «жесткое» и «мягкое» психопрограммирование, причем «жесткого» зомби нередко удается определить по «экстерьеру» и манере поведения (отрешенное состояние, не соответствующее выражаемым в словах эмоциям, необычность цвета белков глаз, вялые интонации голоса, неправильная речь, невозможность сосредоточиться, замедленность реакций и провалы в памяти, нелепые стереотипы поведения), тогда как «мягкий» зомби по существу ничем не отличается от других людей.

Профессиональное зомбирование по «мягкой» категории чрезвычайно сложно и требует досконального изучения психофизиологии объекта, использования специальной медицинской аппаратуры и компьютерных программ, задействования кодировщиков-гипнотизеров, виртуозно владеющих техникой многоступенчатого гипноза.

Чтобы ознакомиться с типичными приемами зомбирования, представим пару простеньких, но отработанных на практике методик «жесткого» психического перепрограммирования человека.

Метод 1 состоит в следующем:

- человека изымают из прежней среды, контакты с которой полностью прерываются;
- режим дня должен во всем противоречить его прежним привычкам;
- активно провоцируется недоверие ко всем, кто окружает жертву (ее нагло обманывают, на нее подло доносят, ей злобно угрожают);
- осуществляются непрерываемые акции дискредитации (подтасовка, высмеивание) всего, чем человек дорожит;
- диета преимущественно углеводная и безбелковая, с подмешиванием отупляющих сознание препаратов (аминазин) и обязательным недосыпанием;
- по достижении состояния тупого безразличия проводится необходимое кодирование с использованием приемов активного внушения или гипноза.

Метод 2. Этот вариант имеет три последовательные ступени:

- «промывание мозгов» (очищение памяти от некогда воспринятого, слом временно-пространственных ориентиров, создание безразличия и к прошлому, и к будущему);
- словесное кодирование (активное воздействие на психику, в которую внедряют определенные идеи и представления);
- закрепление (контроль усвоения внедренного).

Техника реализации этих фаз обычно такова:

- используя гипноз и сильные снотворные (к примеру, барбитал в сочетании с аминазином), объект погружают в длительный (дней на 15) сон, причем два раза в сутки на него воздействуют электрическим током, который пропускают через голову, вызывая шок (техника судорожной терапии при амплитуде импульсов до 150 вольт);

- в течение 10–15 дней круглые сутки через наушники прокручивают запись необходимого внушения, а в завершение каждого сеанса для более рельефного восприятия внедряемого человека подвергают действию электрошока, но электроды в этом случае прикрепляют к ногам;

- человека пичкают наркотиками и нейрорепрессантами, подавляющими его волю (аминазин); на этом фоне проводят многочасовые беседы, во время которых проверяется, насколько хорошо усвоено внушенное.

Защита от гипнотического воздействия

Как показывает практика, современный гипнотизер обладает немалым преимуществом, так как у него есть возможность подготовиться к воздействию на человека и ему принадлежит право сделать первый ход. Но не следует думать, что предполагаемая жертва гипноза совсем уж беззащитна. Внезапность, высокий темп, спланированное выгодное распределение позиций, применяемые гипнотизером, – все это дает возможность человеку вовремя распознать угрозу и нейтрализовать ее. Гипнотическое воздействие – это своего рода искусство, искусство влияния на людей. А искусство разрушить достаточно легко, используя соответствующую технику. Техникой же всегда овладеть значительно легче, чем обучиться искусству. Поэтому изучение гипнотического воздействия дает больше преимуществ человеку, а не гипнотизеру.

Поскольку первым шагом гипнотизера является получение информации о потенциальной жертве, то последней необходимо, по возможности, не давать ему информацию о себе.

В психологии общения существует золотое правило: поставить человека в неприятное положение, то есть ввести его в состояние дискомфорта, – значит получить возможность управлять им. Воспитанные люди знают о том, что правила этики предписывают создавать удобства для окружающих. Значит, *правила этики* направлены на защиту человека от гипнотизирования.

Например, гипнотизер ищет ошибки в поведении человека, а иногда организует их, чтобы потом использовать эти ошибки в своих целях. Следовательно, необходимо вести себя так, чтобы не ошибаться. Придерживайтесь правил этики. Это очень просто: приходите вовремя, не входите, не постучавшись, не будьте назойливыми – короче говоря, почитайте этику поведения – пригодится.

В последнее время не модно говорить о скромности. В моде хамство, хвастовство, сила и т. п. А ведь *скромность* является великолепной защитой от гипноза. Хвастун или болтун, войдя в раж, во время разговора расскажет о себе и своих близких все, что угодно. А гипнотизер собирает информацию. Хвастун или болтун вызывает зависть и резкое осуждение. А гипнотизер и это может использовать в своих целях, подключая других людей, не любящих хвастуна или болтуна, да и просто нескромного человека. Ведь скромность не означает неуверенность или нерешительность. Нерешительного человека легко узнать по манере держаться, скромно сидеть в уголке, говорить неуверенно, фразами, избыточными смягчающими выражениями или словами-паразитами. Все это делает речь человека менее убедительной, извиняющейся, а о самом говорящем создается впечатление как о слабом человеке. А слабого хочется пнуть, вот он и становится объектом гипнотизирования/манипулирования. Вывод: уверенная и решительная речь заставит гипнотизера насторожиться. Ему всегда трудно иметь дело с сильной, решительно настроенной личностью.

Очень привлекают гипнотизеров люди, не способные сказать «нет». И сейчас таких много: их называют интеллигентами, простофилями и т. д. Таких людей достаточно просто загипнотизировать. Если вам кто-то чем-то не понравился, скажите ему «нет». Ведь подсознание вам дает сигнал: что-то не так в этом человеке. Иногда это называют интуицией. Гипнотизер узнается по мелочам, крупное (важное) он при желании может скрыть, а вот мелочи всегда выдадут его.

Еще одним защитным приемом является *непредсказуемость поведения*. Здесь все очень просто. Если человек ведет себя так, что невозможно предугадать его следующий шаг, то он станет неуязвимым для гипнотизера. Только нельзя путать непредсказуемость с вседозволенностью. Социальное окружение требует от нас определенного стереотипа поведения, принятого в обществе. Да и ради бога! Имеется в виду личная непредсказуемость: неожиданное заявление, резкий переход на другую тему во время беседы, завышенная требовательность к возможному гипнотизеру и т. д. То есть все то, что не позволит гипнотизеру понять, что вы будете делать здесь и сейчас.

Есть и еще один очень важный момент. Не демонстрируйте своих достижений, скрывайте их. Оглянитесь вокруг: огромное количество людей постоянно жалуется на болезни, при этом они никогда не болеют; на отсутствие денег, при этом каждый год меняют машины и покупают квартиры; на бедствия и лишения, свалившиеся на их семью, при этом их дети не производят впечатления обделенных как в моральном, так и в материальном плане. Эти люди просто защищают то, что им дорого, в том числе и от гипнотизеров.

Если вы будете *побольше молчать*, то лишите гипнотизера информации о своих слабостях, особенностях, привычках, предпочтениях, желаниях. Ведь все это – возможности для использования гипнотизером гипнабельного воздействия.

Но это не обезопасит вас полностью от гипноза. Как бы мы ни стремились защититься, нам хочется и выглядеть хорошо, и с достоинством преподносить себя, и ощущать свою значимость, и иметь красивую и хорошо одетую жену, и ездить на хорошей машине. Поэтому лучше обратимся к одному из показателей гипнотического воздействия, каковым является осознание того, что вами манипулируют. Главный признак этого – испытываемое вами чувство неудобства, внутренняя борьба.

Однако есть факторы, являющиеся общими для всех нас. Кроме того что каждый человек хочет ощущать свою значимость и удовлетворять свои потребности, все мы подвержены действию шаблонов и стереотипов поведения. Гипнотизеры обычно знают эти общие факторы и могут попытаться использовать их.

В силу этого первая ступень защиты от гипноза может значительно снизить вероятность стать управляемым, в том числе и жертвой манипулирования, но не устраняет ее полностью.

Поэтому наша блок-схема защиты содержит и другие ступени, к изучению очередной из них мы и переходим.

Признаки гипноза. Главным признаком гипнотического воздействия является ощущение, что вам не хочется что-то делать, говорить, а отказать неудобно, иначе вы будете «плохо выглядеть».

Если говорить конкретнее, то наиболее яркими показателями гипноза являются нарушение этики, осознание опасности, вербальные и невербальные признаки гипноза. Рассмотрим их подробнее.

Анализ ситуаций, связанных с гипнотизированием, показывает, что почти всякий раз можно обнаружить нарушение гипнотизером какого-либо из правил этики. Например, он обращается к человеку в неподходящий для него момент времени. При этом он может извиняться, дескать, он понимает, что вам некогда, но отнимет у вас «лишь несколько секунд». То, что у человека мало времени, его устраивает, он усугубит ситуацию еще и отведением ограниченного времени на принятие решения – под маркой заботы о времени возможной жертвы (если бы заботился, не нарушал бы его распорядка). Тем самым осуществляется гипнабельное навязывание темпа разговора.

Таким образом, если человек почувствовал некое неудобство, следует сразу спросить себя, из-за чего оно возникло. *Нарушение правил этики* – неоспоримый признак возможного гипноза.

Другими признаками могут быть вдруг возникшее *чувство вины или опасности*, ощущения, что вы вдруг кому-то оказались «должны», о чем не подозревали до встречи с этим человеком.

Все это должно не просто насторожить, а мобилизовать вас для отпора воздействию. Возможные виды отпора будут описаны нами далее, а пока достаточно сказать себе: «Стоп, гипноз!» или что-то в этом роде, но обязательно содержащее слово «гипноз».

Именно это слово, как показал опыт, действует отрезвляюще – вы осознаете, что имеет место игра с вами, посягательство на вашу независимость, насилие над вашей личностью. Перед вами «кукловод», желающий сделать из вас марионетку, послушную его замыслам.

Этого простого осознания вполне достаточно, чтобы взять себя в руки и попытаться защититься.

Чтобы облегчить процесс осознания опасности, приведем еще ряд признаков гипнотизации.

Гипнотизера легко могут выдать *жесты*, говорящие о его неискренности, скрытности, превосходстве, об исходящей от него угрозе. Кроме того, можно наблюдать определенную *необычность поведения* гипнотизера (излишнюю возбужденность или показное безразличие).

Анализ высказываний гипнотизера показывает присутствие следующих моментов: ответственность за предлагаемое действие ложится целиком на гипнотизируемого; «плата» гипнотизируемого перевешивает его выигрыш; присутствуют элементы скрытого принуждения; наличие подготовительной преамбулы перед принуждающими словами гипнотизера; конструкция предложения предполагает дефицит времени, отпущенного гипнотизируемому на принятие решения.

Человек, который не анализирует свое поведение с учетом представленного выше материала, становится легкой добычей для желающих управлять им, поскольку каждое из предписаний создает мишень для скрытого управления и гипноза.

Поэтому сформулируем **правила, позволяющие защититься от гипноза**.

Вы не обязаны :

- отвечать, если вам не хочется;
- стремиться всегда быть привлекательным;
- быть рабом ранее высказанных вами утверждений;
- разбираться во всем.

Вы имеете право :

- на ошибку;
- быть непонятливым или чего-то не знать;
- быть нелогичным;
- сказать «я не хочу»;
- воспринимать себя таким, каков вы есть,
- не насиловать себя.

Еще одним признаком гипноза является *ощущение зависимости*.

Мы привыкли быть зависимыми от мнения окружающих, у нас даже сформировалась привычка соотносить свои действия с их оценкой. Мало того, нас приучили считать необходимым добиваться расположения окружающих. Вот почему нам так трудно сказать «нет», мы всегда опасаемся кого-то обидеть. А сказав «да», ненавидим себя за безволие.

Заметим, что люди, с которыми мы общаемся, могут менять отношение к нам, а мы ведь все равно общаемся с ними, поддерживаем деловые отношения. Самое страшное

заключается в том, что мы ждем гипнотического воздействия от посторонних людей и не обращаем внимания на то, что при общении с родными и знакомыми имеет место тот же гипноз, но он проходит легче, потому что в роли гипнотизера выступает близкий нам человек, то есть имеет место аттракция, возникающая вследствие близких отношений.

Формирует зависимость и то, что мы считаем, будто не должны расстраивать окружающих, особенно близких людей. Если вам говорят: «Я тебе это припомню», вы чувствуете себя беззащитным. И многие из нас становятся беззащитными перед этим воздействием, если сразу верят тому, на что нам намекают, говоря: «Ты пожалеешь о том, что это сделал», «Ты еще вспомнишь об этом...» Подобные высказывания используют тогда, когда знают, что мы можем испугаться. Впрочем, это могут быть даже и не слова: красноречивый взгляд, не менее выразительное молчание или стремительные перемещения супруги перед глазами «обидевшего» ее супруга.

Результатом нашего рассмотрения являются *следующие правила* :

- говорите «нет» всякий раз, когда вам этого хочется;
- будьте судьей самому себе;
- не зависьте от отношения к вам других людей;
- не оправдывайтесь за свои поступки и намерения.

Если вы уверенный в себе человек, вам нет нужды объяснять свое поведение другим, чтобы они решали, правильно оно или неправильно, корректно или некорректно и т. п. Конечно, люди всегда имеют право высказать вам, что им не нравится то, что вы делаете. Вы же, в свою очередь, имеете право проигнорировать их замечания, или найти компромисс, или, пощадив их чувства, с уважением отнестись к их пожеланиям и изменить свое поведение.

Если вы не пользуетесь своим правом отвечать только за себя, то другие люди воспользуются этим и будут навешивать на вас еще и свои проблемы. Почему это происходит? Считается, что существуют некие предписания, необходимые для управления жизнью, будто бы вы должны пожертвовать личными ценностями и не дать разрушиться этой системе предписаний. Если система когда-то не срабатывает, должны приспособиться или измениться вы, а не система. Если возникают какие-то проблемы с системой – это ваши проблемы, система за них ответственности не несет.

Чтобы не принимать на себя чужую ответственность, любой человек имеет право: не оправдываться, не объяснять и не извиняться за свое поведение; сказать: «Меня это не волнует», «Поговорим о другом», «Это твои проблемы».

Мы рассмотрели первую и вторую стадии защиты от гипнотического воздействия. Их можно назвать **предзащитой**, поскольку эти стадии носят либо профилактический (не давать информации), либо предварительный (молча принять решение – осознать, что вами собираются управлять) характер.

Теперь настал черед перейти непосредственно к защите. Она подразделяется на активную и пассивную.

Психотехнологии пассивной защиты

Пассивную защиту рекомендуется применять:

- когда вы не знаете, как поступить;
- когда не хотите портить отношения с возможным гипнотизером.

Единственное, что нужно для применения пассивной защиты, – проявить выдержку. Пассивная защита может осуществляться в следующих формах.

Никак не реагируйте на слова гипнотизера. Молчите, делая вид, что не расслышали, не обратили внимания, не поняли. Заговорите совсем о другом (основание то же). Делайте вид, что не поняли, о чем речь. «Соглашайтесь» с предложением гипнотизера, но обуславливая его тем, что не зависит от вас, – это позволит в дальнейшем при желании «отыграть назад».

Переспросите, повторив просьбу гипнотизера, но с вопросительной интонацией, требуя

от него тем самым продолжить говорить. Это заставляет гипнотизера разъяснять свою просьбу, что дает человеку время обдумать, как с минимальными потерями выйти из ситуации. При этом обращайте внимание на следующее важное обстоятельство. В отличие от описываемых далее активных методов защиты, при пассивных человек не дает понять, что разгадал тайные намерения гипнотизера. А поскольку последние направлены против намеченной жертвы, то предание их огласке может привести к конфликту. Неразглашение же намерений гипнотизера позволяет мягко уйти от конфликта, избежав в то же время участи жертвы.

Смысл пассивной защиты – в задержке человеком своих спонтанных реакций. Неожиданность – важное преимущество гипнотизера. Все приемы пассивной защиты «сбивают темп» психологической атаки, давая жертве время для обдумывания ситуации. А гипнотизера они заставляют или раскрыть свои замыслы, или же отказаться от них.

Чтобы не пойти на поводу у хорошо подготовившегося гипнотизера, требуется определенное самообладание. Предварительный этап – осознание, что вас пытаются загипнотизировать, – занимает мысли человека, удерживает его от спонтанных действий, на которые рассчитывает гипнотизер, и тем самым способствует сохранению самообладания.

Но полезно владеть и специальными приемами, к которым мы сейчас и переходим.

В ситуациях противостояния, когда вы слышите высказывания, принижающее ваше достоинство, на первое место выдвигается умение проявить выдержку, самообладание.

Следовать этому правилу бывает непросто, но это крайне важно, так как потерявший самообладание человек – находка для гипнотизера. Поэтому приведем некоторые **способы достижения уравновешенного состояния**.

1. Негативная информация более всего воздействует через слуховой канал, поэтому в напряженных ситуациях следует фиксировать внимание не на слуховых ощущениях, а на зрительно воспринимаемых объектах.

Гипнотизер, раздражающий вас, продолжает говорить что-то, а вы, чтобы уменьшить негативное воздействие его речи, постарайтесь рассмотреть его лицо – как можно отчетливее, во всех деталях, как если бы вы собирались затем по памяти нарисовать его портрет.

Следует смотреть молча, очень внимательно, но не «пялиться», а именно рассматривать. Во время этой умышленной паузы постарайтесь увидеть и как можно больше деталей обстановки рядом с обидчиком.

Кто бы ни был противником – начальник, коллега или подчиненный, старший или младший по возрасту, ваше неожиданное молчание непременно вызовет ослабление его напора.

Сознательно сохраняемое спокойствие всегда является проявлением силы духа и поэтому дает огромное психологическое преимущество. Вот почему оно имеет большую силу воздействия. Но если вы желаете избежать конфликта, нужно, чтобы ваши молчание и рассматривание не имели признаков неприязни или иронии.

2. Еще один прием состоит в том, что беспокоящая вас ситуация проигрывается в воображении, как бы на внутреннем экране, и тем самым гнев гасится. Для визуализации надо расслабиться, сосредоточиться на внутренних ощущениях и привести в норму дыхание.

Можно рекомендовать следующие варианты визуализации гнева:

1) уменьшите в росте человека, вызвавшего ваш гнев: пусть он станет карликом, гномом или даже букашкой;

2) постарайтесь увидеть этого человека в смешном виде (например, в трусах и в каске);

3) представьте, что гнев – это пучок энергии, который входит в вас и, проходя через вас, уходит в землю;

4) придумайте сцену воображаемого реванша над вашим обидчиком и наслаждайтесь «мщением».

3. Чтобы быстрее успокоиться, не надо быстро ходить по комнате. Лучше остановитесь и сосредоточьте внимание на своих ощущениях. Следите за своим дыханием. Сделайте его

как можно более глубоким. Для этого нужно несколько раз очень глубоко вдохнуть и выдохнуть. Если есть возможность, выпейте холодной воды.

4. Не спешите с ответом. Держите паузу как можно дольше. Это позволит быстрее успокоиться, лучше сосредоточиться и подобрать достойный ответ. При этом не стремитесь отомстить гипнотизеру или задеть его самолюбие. Помните о необходимости сохранять лицо как перед собой, так и перед ним. Хлесткий ответ вызывает обманчивое ощущение преимущества, побуждает гипнотизера «дать сдачи» – сейчас или в будущем. Удерживаемая вами пауза позволяет и гипнотизеру занять более миролюбивую позицию и, возможно, отказаться от намерения причинить вам вред.

Аналогичное народное средство рекомендуется для тех, кто в силу своей вспыльчивости может «выстрелить» мгновенным ответом, ставящим в затруднительное положение: досчитайте мысленно до десяти, затем отвечайте.

5. В ситуациях психологического противоборства важно следить за своим физическим состоянием и внешним видом. Если у вас прямая спина, ровное дыхание и твердый взгляд, направленный в переносицу гипнотизера, ему и в голову не придет воспользоваться ситуацией и попытаться загипнотизировать вас, особенно в случае уличного гипноза. Наоборот, растерянный вид указывает на незащищенность перед гипнотизером.

6. Комплекс неполноценности нередко становится мишенью для гипнотизера. Поэтому полезно знать следующие приемы психологической защиты:

- *компенсация* – тренировка ослабленной функции и/или развитие других функций и умений взамен ослабленных или недостающих;
- *гиперкомпенсация* – развитие первоначально ущербного качества до максимально возможного;
- *сублимация* – перевод энергии внутренних конфликтов (фрустрации) в творческую активность;
- *рационализация* – нахождение таких объяснений неудач, которые психологически более комфортны;
- *вытеснение* – из сознания изгоняется то, что является раздражителем;
- *проекция* – свои мотивы приписываются другим людям. Например, обманщики уверены, что все врут, а неверные супруги особенно ревнивы (по себе судят) и т. д.

Но наиболее эффективной пассивная защита становится тогда, когда установка на борьбу сменяется установкой на сотрудничество. Следовательно, лучший способ защиты – умение добиться взаимного ненападения.

Психотехнологии активной защиты

Как показывает практика, в большинстве случаев гипнотизер, натолкнувшись на пассивную защиту, прекращает попытки гипнотического воздействия. Ведь его главное преимущество – в стремительности натиска, неожиданности, выборе момента, когда у человека нет времени сообразить, как выйти из положения. За время до повторения гипнотизером посягательства человек может, во-первых, подготовить наилучший ответ, во-вторых, понять истинную цель гипнотизера и изменить заготовленное им распределение ролей. Но для более агрессивных гипнотизеров существуют активные методы защиты. Главное в них – психологический настрой. Не следует стесняться сказать (или дать понять) то, что думаете, чего опасаетесь.

Гипнотизер обычно эксплуатирует ваше желание выглядеть достойно. Поэтому не бойтесь показаться плохим, сказав, например: «Боюсь, ты сильно преувеличиваешь мои достоинства (щедрость, возможности, способности)». Эти слова освобождают вас от оков и позволяют задействовать защитные приемы.

Активная защита применяется во всех случаях, за исключением тех, когда человек находится в зависимости (служебной, материальной, родственной и т. д.) от манипулятора.

Если пассивная защита имеет целью остановить гипнотизера, то активная – разоблачить его.

Дело в том, что гипнотическое воздействие является конфликтогеном, поскольку может привести к конфликту, а активная защита в этом случае становится встречным конфликтогеном, не уступающим, а то и превосходящим по силе действие гипнотизера. По закону эскалации конфликтогенов гипнотизер (сразу или позднее) ответит конфликтогеном еще более сильным, что в итоге приведет к открытому конфликту, в чем зависимая сторона обычно не заинтересована. Ведь кроме случаев прямой зависимости, есть еще и другие факторы: наше воспитание, привычки соблюдать определенные нормы общения, в частности избегать высказываний, которые могут обидеть собеседника. Вследствие этого воспитанному, интеллигентному человеку психологически намного труднее решиться на активные методы защиты от гипноза.

В принципе, приемы активной защиты достаточно просты, их не так много. Основной из них заключается в том, чтобы прямо, не стесняясь, сказать, что вас беспокоит, или попросить разъяснения: «К чему вы клоните?», «Скажите прямо, чего вы хотите?» Одна из главных задач данного вида защиты – сделать тайное (то есть намерения гипнотизера) явным.

Данный метод разрушает сценарий гипнотизера, но практически не наносит ему вреда. Потенциальная жертва удовлетворяется тем, что она не пострадала, а гипнотизер понимает, что своей цели он уже не достигнет. Впрочем, некоторые гипнотизеры бывают этим очень раздосадованы, поэтому данный метод активной защиты можно рассматривать как конфликтоген, хотя и довольно слабый.

Следующий метод активной защиты представляет собой ответный гипноз, применяемый потенциальной жертвой. Это очень эффективный метод, так как здесь используются обстоятельства, созданные первоначальными действиями гипнотизера.

Что же при этом происходит? Прежде всего, гипнотизируемый делает вид, будто не понимает, что его пытаются загипнотизировать. Затем он начинает свою игру, завершая ее демонстрацией гипнотизеру своего психологического превосходства. По сути, это психологический удар, приводящий к поражению гипнотизера.

Но существует и еще один способ. Иногда, чувствуя, что вас пытаются загипнотизировать, можно и поддаться гипнозу. Это целесообразно, когда ущерб от гипноза меньший, чем от ухудшения отношений с гипнотизером, или когда знаешь, как и какими действиями можно компенсировать свой проигрыш от гипнотического воздействия.

Так нередко случается, например, при взаимоотношениях подчиненных с руководителями и вообще в ситуациях зависимости человека от гипнотизера. Надо сказать, что скрытое управление, осуществляемое руководителем, если оно достаточно искусно выстроено, приносит подчиненному меньше моральных издержек, нежели прямое командование.

С другой стороны, плохие отношения, маскируемые внешним участием, заботой, – благодатная почва для гипнотизеров. Поэтому иногда полезнее обнажить истинные отношения, и тот, кто не побоялся это сделать, получает психологическое преимущество.

Интересные факты о гипнозе

Гипноз в частной жизни известных людей

Если человек легко поддается внушению, его можно убедить в том, что он – гениальный художник или музыкант. Когда одному человеку внушили, что он гениальный американский шахматист, и предложили сыграть в шахматы, то его первой реакцией было требование гонорара в 1 млн долларов!

Большинство западных звезд уже успели опробовать чудодейственную методику гипноза на себе. Так, много лет назад актриса Дрю Берримор боролась с наркозависимостью

с помощью гипноза, а солистка «Black Eyed Peas» Ферджи обращалась к специалистам этого профиля, чтобы избавиться от алкоголизма.

Такие звезды, как Кармен Электра, Вайнона Райдер и Бритни Спирс, регулярно вносят поход к специалисту по гипнозу в список самых важных дел месяца.

Деми Мур старается справиться со своими эмоциями и тяжелыми воспоминаниями о разводе с помощью гипнотерапии, чтобы забыть неверного супруга.

Известные гипнотизеры

Анатолий Михайлович Кашпировский – советский психотерапевт, получивший широкую известность в 1989 году благодаря телепередачам «Сеансы здоровья врача-психотерапевта Анатолия Кашпировского», транслировавшимся на канале Центрального телевидения СССР.

А. М. Кашпировский окончил Винницкий медицинский институт, затем 25 лет работал в психиатрической больнице. После этого ему довелось поработать врачом в лечебно-физкультурном комплексе и врачом-психотерапевтом сборной СССР по тяжелой атлетике.

Карьера его на этом не закончилась – он стал руководителем Республиканского центра психотерапии, а затем – руководителем Международного центра психотерапии в Киеве.

В конце 1980-х годов его судьба сделала новый виток. Анатолий Кашпировский стал активно пробовать себя в новом, неожиданном для советского государства качестве и для начала провел на украинском телевидении пять телевизионных передач для детей с целью избавления их от энуреза. А затем последовали два нашумевших телемоста: Москва – Киев и Киев – Тбилиси, – во время которых при участии академика Г. Иоселиани Кашпировский произвел анестезию Любове Грабовской при удалении ей опухоли в груди, а Лесе Юршовой и Ольге Игнатовой – во время хирургических операций на брюшной полости. Через некоторое время в прямом эфире программы «Взгляд» прошла уникальная операция по удалению опухоли груди без анестезии: на глазах у изумленных телезрителей Кашпировский «дал пациентке установку» не чувствовать боль. На следующий день Анатолий Кашпировский проснулся знаменитым. С того момента каждая телепередача с участием экстрасенса собирала у голубых экранов миллионы людей, не только желавших избавиться от болезней, но и тех, кому было просто безумно интересно наблюдать за необычным действием.

Слава Кашпировского росла и вышла далеко за пределы Советского Союза. В 1991 году экстрасенс выступал в штаб-квартире ООН, где предложил применить свои методы для борьбы с рубцами, лучевой болезнью и СПИДом.

Секрет «волшебного» воздействия его методики в том, что с помощью особых психотерапевтических приемов в человеке включается система саморегуляции и сам организм начинает вырабатывать нужные «лекарства», которые помогают справиться с болью, стрессом, каким-либо заболеванием.

По мнению Кашпировского, морфин, инсулин и прочие лекарства, которые мы при необходимости вводим в организм, постоянно содержатся в микродозах в человеке, их нехватка приводит к заболеваниям, а нормализация жизненных процессов достигается за счет программирующих ситуаций извне.

Академия наук СССР попыталась исследовать результаты деятельности Кашпировского. Со скандальными телепередачами связывают увеличение числа психических расстройств. Некоторые врачи писали в больничных картах: «Диагноз – синдром Кашпировского».

Похожими способностями обладал гипнотизер **Арнольдо**, который был завербован чекистами и выполнял для них разные поручения. Известен случай на выступлении Арнольдо в Москве, когда он «наполнял концертный зал водой», показывая уровень воды ладонью руки. Поднимая руку все выше и выше, Арнольдо заставил зрителей с первых рядов

испуганно убегать от воды: женщины задирали юбки, вставали на стулья, потом перебирались из партера в бельэтаж. После окончания номера к Арнольдо подошли два матроса с галерки. Никакой воды они не видели, были немножко навеселе и с ухмылкой заявили гипнотизеру: «Профессор, мы знаем эти твои штучки! Ты нас на этом не проведешь!» Арнольдо только взглянул на них, как они побледнели и, качаясь из стороны в сторону, как заведенные клоуны, продолжали повторять: «Не проведешь, не проведешь, не проведешь...» Известно также, что Арнольдо легко находил украденные вещи при условии, что они не были уничтожены. Он брал хозяина вещи за руку и в сопровождении чекистов вел его к тому месту, где эта вещь находилась в тот момент, обнаруживая таким образом пропажу и одновременно разоблачая вора.

Будущий телепат и прорицатель **Вольф Мессинг** родился в городе Гура-Кальвария, расположенном в 25 км на юго-восток от Варшавы. Уже в юности он участвовал в номерах иллюзионистов в польских бродячих цирках, затем освоил «эстрадную телепатию» (так называемые «контакты через руку»).

Существует множество легенд о Вольфе Мессинге и его невероятных способностях. Вот некоторые из них.

Незадолго до того как фашистские войска вторглись в Польшу, Мессинг на выступлении заявил: стоит Гитлеру повернуть на восток, и его ждет гибель. Эрик Гануссен – личный астролог Гитлера – подтвердил, что еврей Мессинг вовсе не обманщик (как-то на одной сцене Мессинг и Гануссен безуспешно пытались прочесть мысли друг друга). Фюрер пришел в ярость, и Вольф Мессинг стал его врагом номер один. За его голову была назначена премия – 200 тысяч марок.

По всей оккупированной Варшаве были расклеены плакаты с фотографией Мессинга и обещанием премии за его поимку. Неудивительно, что его тут же арестовали. В камере он принялся изо всех сил посылать приказы охране, находившейся в соседней комнате, прийти к нему. Заперев полицейских, Мессинг покинул камеру.

Вольф Мессинг бежал в Советский Союз, где начал выступать с «чтением мыслей» – сначала в составе агитбригад, затем от Госконцерта. Также он выступал в качестве иллюзиониста в цирке.

В 1941 году Вольфу Мессингу довелось выступать в Гомеле. Вдруг в зале показались два человека в форме. Они извинились перед публикой и повели артиста за собой. Оказалось, что его повезли в Москву на встречу со Сталиным. Увидев его, Мессинг произнес: «Я вас на руках носил!» Его слова не были поняты, и пришлось объяснить, что он нес портрет вождя на демонстрации. Хозяин и гость обменялись любезностями, однако более ничего не известно, так как Мессинг нечасто говорил о той встрече со Сталиным, которому, по его словам, была интересна скорее обстановка в оккупированной Польше, а также личность Пилсудского.

По просьбе Сталина, который пожелал устроить проверку перебежчику, Мессинг загипнотизировал кассира Госбанка, подал ему пустой лист и тут же получил у него 100 000 рублей. Однако против этой легенды есть серьезные возражения: в то время порядок выдачи денег в Госбанке был совсем другой – чек подавали бухгалтеру, затем он проходил через внутренние каналы банка, тщательно проверялся ревизором (или даже двумя) и только затем попадал к кассиру.

Сталин дал Мессингу новое задание: проникнуть в его кабинет, минуя охрану, которая была к тому же предупреждена. Мессинг с легкостью выполнил поручение, мало того, он еще и вышел обратно совершенно спокойно, помахав рукой вождю, который следил за происходящим, глядя в окно. Вольф Мессинг загипнотизировал охранников, внушив им образ Берии.

Во время Великой Отечественной войны на средства Мессинга были построены два истребителя. Первый, «Як-7», построенный в Новосибирске, был приобретен артистом в 1944 году специально для старшего лейтенанта Константина Ковалева – после того как он прочитал приказ о присвоении летчику-асу звания Героя Советского Союза. На фюзеляже

самолета была надпись: «Подарок от советского патриота В. Г. Мессинга Герою Советского Союза летчику Балтики К. Ф. Ковалеву». На этом истребителе Константин Ковалев сбил четыре вражеских самолета. Ковалев и Мессинг подружились и бывали в гостях друг у друга после войны. Второй истребитель был тоже приобретен в 1944 году и «служил» в авиаполку «Варшава».

В публицистике многократно упоминается об участии Мессинга в раскрытии различных преступлений. Почти все подобные истории недостоверны, хотя есть и исключения. Например, в июне 1974 года в Иркутске Мессинг присутствовал на допросе директора магазина плодовоощеторга, обвинявшегося в крупном хищении. Уполномоченный ОБХСС ознакомил следователя со справкой, составленной после беседы с Мессингом: в ней были указаны ранее не известные факты, разоблачавшие обвиняемого. Справка была подшита в секретное дело оперативного учета, сведения проверены и подтверждены. Однако есть мнение, что таким образом следователь легализовал агентурную информацию, не желая раскрывать ее истинный источник.

В Советском Союзе за Мессингом закрепилась слава умелого гипнотизера и прорицателя. Сталин несколько не препятствовал его деятельности и гастролям и даже выделил Мессингу хорошую квартиру в столице. Вообще, вокруг их отношений ходило много слухов. Бытовало мнение, что Вольф Мессинг как-то уберег Василия Сталина от гибели, посоветовав вождю отговорить его от перелета на самолете и воспользоваться поездом (вся полетевшая на самолете хоккейная команда ЦСКА разбилась в катастрофе).

В 1953 году на смену умершему Сталину пришел Хрущев. Он обратился к Мессингу с просьбой произнести на XXII съезде Коммунистической партии речь, в которой рассказать, что к нему явился образ Ленина и велел вынести тело Сталина из Мавзолея и захоронить. Мессинг отказался, сославшись на то, что в спиритизм не верит и не общается с мертвыми. В результате отношения Мессинга с Хрущевым не сложились и концерты его теперь шли не так гладко.

Трагична история о том, как Мессинг предсказал смерть своей жены. Он знал заранее, что его верная помощница умрет от тяжелой болезни 2 августа 1960 года в семь часов вечера. Так и случилось: Аида Михайловна долгие годы лечилась от рака, прошла через облучение и химиотерапию, но безуспешно. Она отказалась от госпитализации и продолжала ездить по стране, сопровождая мужа на гастролях. Однажды ей стало совсем плохо, и Мессинг едва смог доставить ее в Москву – вынес из поезда на руках. За ее жизнь боролись ведущие врачи, однако жена Мессинга скончалась именно в тот день и час, который открылся ему в видении.

Теперь свои способности Мессинг считал скорее проклятием, чем даром небес. Он впал в глубокую депрессию и надолго прекратил выступления. Он возвращался к жизни с большим трудом, но все-таки нашел в себе силы снова начать работать. Самую большую радость ему доставляло общение с людьми.

В конце 1960-х годов Мессинг получил звание заслуженного артиста РСФСР и был этому очень рад. Он надеялся, что его дар будут изучать, что он получит признание науки, однако его надеждам не суждено было сбыться – наука того времени считала Мессинга шарлатаном, а его дар – выдумкой и фальсификацией.

Мессинг не думал о своих способностях как о чем-то уникальном. Он считал, что способность к телепатии (Мессинг описывал ее как нечто похожее на интуицию или инстинкт самосохранения) заложена в каждом человеке, но в разной степени и может проявляться в экстремальных ситуациях. По его оценке, у обычного человека эта способность работает на пятнадцать процентов, а у него – на тысячу.

В конце жизни Мессинг долго и тяжело болел. Была назначена операция у известного хирурга Владимира Бураковского. Перед отъездом в больницу Мессинг при свидетелях взглянул на собственный портрет и сказал, что больше ему не суждено сюда вернуться. Операция прошла успешно, но после внезапно отказали сердце и почки, и Вольф Мессинг скончался 8 октября 1974 года.

«Белый колдун» **Юрий Лонго** запомнился всем, кто его видел, гипнотическим взглядом темных глаз, белым домотканым балахоном и цепями. Он непринужденно ходил по воде, летал по воздуху и оживлял покойников, но при этом не упускал случая высмеять колдунов и экстрасенсов, а также их доверчивых пациентов.

Примерно за год до своей смерти Юрий Лонго обратился к одному из священников с просьбой о крещении. Однако ему было отказано. Почему же «белый колдун», как он сам себя называл, решил отказаться от колдовства? Может быть, он чего-то боялся и надеялся, что церковь его защитит? Прав ли был тот священник, который отказал ему в помощи, даже если Лонго был отъявленным грешником? И на самом ли деле Юрий Лонго был тем, за кого себя выдавал?

Юрий Андреевич Головкин (Лонго – его сценический псевдоним) родился 23 сентября 1950 года в станице Незамаевской Краснодарского края. После окончания школы он учился в техникуме (по другим сведениям, в художественном училище), но не окончил его и долгое время работал проводником и официантом вагона-ресторана в поездах дальнего следования. В 1979 году в поезде Москва – Тында Юрий познакомился с фокусником Львом Корнеевым, который продал ему реквизит для фокусов и пристроил способного ученика в Московскую областную филармонию. Освоив нехитрые фокусы с платочками, ленточками и шариками, Юрий Головкин в составе концертной бригады начал гастролировать по всей стране. Тогда же он взял себе звучный псевдоним в честь легендарного фокусника начала XX века Дмитрия Лонго, которого называли «последним факиром» – он босыми ногами ходил по лезвиям турецких сабель, танцевал на горячих углях, откусывал зубами кусок раскаленной железной пластины и пил расплавленное олово. Не забывая, конечно, предварительно положить в рот специальную емкость.

Широкую известность Юрий Головкин-Лонго приобрел в начале 1990-х годов, когда по телевидению было показано, как он левитирует – приподнимается над землей, преодолевая земное тяготение. Телезрители были ошеломлены. Они знали о том, что на это способны индийские йоги, но не подозревали, что в стране есть «белый колдун», как стал называть себя Лонго, способный оторваться от земли на целый метр. Телезрители не подозревали, что Юрий Лонго на самом деле сидел на конце обычной металлической трубы, которую за ширмой двигали его ассистенты. Интересно, что съемку удалось сделать лишь с пятого раза – «колдун» никак не мог удержаться на трубе. Еще больший восторг телезрители испытали, когда Юрий Лонго ходил по поверхности Останкинского пруда. Им было невдомек, что под водой находился настил. «Колдун» демонстрировал и другие чудеса. Он, например, зажигал траву энергией рук: обычную электроплиту предварительно засыпали сухой травой и листьями, и, пока Лонго со зловещим видом водил руками над травой, его ассистент вставлял вилку в электрическую розетку. И происходило чудо – трава действительно загоралась. Народ, наблюдая эти чудеса, лишний раз убеждался в том, что коммунисты, насаждая материалистическое учение, скрывали от него сокровенные тайны колдовства и магии.

Но самая шокирующая видеосъемка была сделана в морге. На столе лежал неволебно умерший три дня назад сорокалетний мужчина. После манипуляций Юрия Лонго у покойника начала двигаться левая рука. Прикрытое простыней тело, повинувшись движениям рук экстрасенса, стало приподниматься. Присутствующая при этой сцене медсестра упала в обморок. Позже выяснилось, что ее примеру последовали многие телезрители. Вскоре стало известно, что роли «ожившего трупа» и «медсестры, упавшей в обморок» талантливо сыграли помощники Юрия Лонго, но дело было сделано – «колдун» приобрел поистине всенародную славу.

В своем интервью Лонго с негодованием отверг обвинения в том, что сцена в морге была сфальсифицирована, предложив хоть сейчас повторить опыт с оживлением покойника, причем провести сеанс не где-нибудь, а в Мавзолее на Красной площади. Ход был беспримысленным – в Мавзолее Юрия Лонго и телевизионщиков никто, конечно, не пустил, а ошалевшее от перестройки и гласности население единодушно решило, что на «колдуна»,

приоткрывшего завесу над сокровенной тайной, организуют гонения и возводят напраслину.

Юрий Лонго также поделился с репортерами, что свой дар он унаследовал от деда – Дмитрия Лонго, который перед смертью взял внука за руку и таким образом передал ему тайны белой и черной магии. Журналисты на это лишь недоуменно пожали плечами. Им было доподлинно известно, что у Дмитрия Лонго не было внуков и что умер он в 1972 году в Москве в присутствии лишь попугая Ары, собачки Долли и петуха Петьки. Впрочем, репортеры вполне допускали, что говорящий попугай мог поделиться тайными знаниями с кубанским пареньком. А вот утверждение Юрия Лонго о том, что дед оставил ему в наследство пять древних фолиантов, повествующих о белой и черной магии, вполне можно было проверить. С помощью наводящих вопросов журналисты выяснили, что новоявленный «колдун» с оккультными науками совершенно не знаком и, кажется, в грош их не ставит.

Позже это подтвердилось. В 1997 году, уступая настойчивым просьбам своих почитателей, Лонго опубликовал большим тиражом две книги: «Практическая магия» и «Любовная магия». Тут же выяснилось, что он почти слово в слово списал книжку другого автора, изданную в 1991 году. По этому поводу даже состоялся суд, который приговорил «колдуна» к двум годам условно, не считая компенсации автору за моральный ущерб. Лонго был искренне удивлен и обескуражен – он наивно полагал, что все те заговоры и описания манипуляций, которые он старательно скопировал, дошли до нас из глубины веков. Но оказалось, что это всего лишь плод нездоровой фантазии какой-то дамы с подозрительной фамилией Самофалова.

К чести Юрия Лонго нужно сказать, что после суда он старательно проштудировал всю оккультную литературу, причем рекомендуемые в этих книгах рецепты от порчи, сглаза и других напастей он имел возможность экспериментально проверить на своих посетителях. Они и не подозревали, что являлись участниками научного эксперимента. В этот период «белый колдун» поднабрался оккультной терминологии и стал поражать своих пациентов такими рецептами: «Чтобы бросить пить, надо взять полстакана воды и поставить его на левую руку. Потому что левая рука – это экран биополя, а правая рука – источник биополя. После того как вы поставили стакан на левую руку, поводите кончиками пальцев правой руки по краю стакана по часовой стрелке две-три минуты. Ваша вода заряжается вашими биотоками!»

Юрий Лонго даже собирался обобщить весь опыт предыдущих поколений и создать руководство на все случаи жизни. Однажды он пояснил одной своей знакомой: «Допустим, вы подозреваете, что муж вам изменяет, вы открываете руководство и читаете: «Зашейте лавровый лист в подкладку его пиджака». Но тут же усмехнулся: «Если не верить, никакая лаврушка не поможет». Лонго добросовестно проверил «древние» рецепты и убедился в том, что он знал и до того, как начал экспериментировать: все решает вера человека в чудодейственность рецептов. Сами рекомендации относительно того, поставить стакан на левую руку или на правую, никакого значения не имеют.

Удостоверившись в этом, Лонго тем не менее сходу выдумывал для своих пациентов чудодейственные рецепты, которые он якобы заимствовал из древних папирусов. Однако при каждом удобном случае он призывал людей не верить во всякую чертовщину. Вот, например, что Лонго рекомендовал в качестве средства от порчи и сглаза: «Очень хороший, простой – не желать другим зла, никому не завидовать, не иметь плохих мыслей, зла в душе, и тогда вы будете защищены от этого. Самая лучшая защита – когда человек в это не верит, скепсис. Если вы не верите в это, не верьте до конца. Если вы начнете задумываться, вас могут сглазить».

В конце концов призывы «белого колдуна» дошли до населения – после нескольких лет повального увлечения народными целителями оно стало относиться к ним с нескрываемым подозрением. Особенно народ возмущали расценки новоявленных магов, которые были гораздо выше, чем в районной поликлинике. Юрий Лонго, например, за процедуру «оздоровления» просил \$250–500. На вопросы журналистов об экономической обоснованности тарифов «белый колдун» разводил руками: «В Америке обычный

психоаналитик берет \$1000. Попробуйте остановить на улице человека и поделиться с ним своими бедами. Никто вас просто так слушать не будет. Представляете, какая у мага тяжелая работа? Я каждый раз выслушиваю беды людей и принимаю все это в себя. Если я буду выслушивать краем уха, никто ко мне ходить не будет».

Лонго был прав. Спустя несколько лет после того, как «белый колдун» стал принимать посетителей, он заболел гипертонией, причем давление подскочило настолько, что врачебная комиссия дала ему вторую группу инвалидности. Именно тогда он сказал своему знакомому, что умрет в возрасте 55 лет в полном одиночестве.

Так получилось, что человек, который многим людям помог избавиться от главной беды третьего тысячелетия – одиночества, сам был очень одиноким, и никто ему в этом не мог помочь. У Юрия Лонго было множество знакомых, но не было друзей. Ходят легенды о его многочисленных любовных связях, но семейная жизнь чародея так и не сложилась. Он был самым обычным человеком, а все всерьез считали его колдуном. Напрасно Юрий Лонго, улыбаясь в усы, убеждал своих собеседников: «Я самый нормальный из всех ненормальных экстрасенсов, которые существуют в Москве». Ему никто не верил.

После убийства известного журналиста, телеведущего и продюсера Влада Листьева его родственники первым делом разбудили «белого колдуна», чтобы он как можно скорее воскресил тележурналиста. Лонго спросонья даже не понял, что с ним говорят всерьез, а вовсе не шутят. В конце 2004 года в Интернете появилось интервью с Юрием Лонго, в котором он якобы утверждал: «Того человека, что сейчас украинский президент, я оживил собственноручно. Есть свидетели. Время было несколько упущено. Не знаю, что они там тянули кота за хвост, но тело пролежало в земле шесть дней». Казалось бы, для всех здравомыслящих людей должно было быть очевидно, что это интервью – грубая фальшивка: Лонго не только не в состоянии был кого-либо воскресить, но даже не мог такого сказать. Тем не менее эта ложь очень многими людьми была принята на веру. Лонго, поражаясь человеческой наивности, вынужден был даже выступить с опровержением, но ему, конечно же, мало кто поверил.

В то время с осуждением порочной практики воскрешения покойных выступила церковь. Узнав об этом, Юрий Лонго схватился за голову: «Меня бабки камнями забьют!» Он уговорил своего приятеля устроить ему по знакомству встречу с настоятелем собора святого Александра Невского в Новосибирске протоиереем Александром Новопашиным. На этой-то встрече Лонго и заявил священнику, что хотел бы креститься. В ответ протоиерей гневно обвинил Лонго в колдовстве. Пришлось «белому колдуну» вкратце рассказать священнику, что магия, созданная египетскими жрецами, восточными факирами и северными шаманами, – это всего лишь изощренное искусство обмана. И что обман может быть во благо и во зло человеку, поэтому есть белая магия и черная. Человек отличается от прочих существ, населяющих Землю, вовсе не разумом, а неумейной фантазией и неистребимой верой в чудеса, иначе загнать в церковь никого бы не удалось.

По всему выходило, что артист оригинального жанра Юрий Лонго и священник – это некоторым образом коллеги по ремеслу. Понятно, что с этим протоиереем был совершенно не согласен. Он заявил, что Лонго может быть допущен к таинству крещения только в том случае, если публично покается в обмане трудящихся. В ответ «белый колдун» заверил священника, что он покается не раньше, чем это сделает церковь. На том они и расстались.

Позже Юрий Лонго крестился в одном из сельских храмов Владимирской области. Провинциальный батюшка не стал выяснять его анкетные данные, а лишь взглянул в глаза «белого колдуна» и удостоверился, что тот не желает людям зла. Этого оказалось достаточно.

Юрий Лонго умер 17 февраля 2006 года от разрыва аорты. После смерти «белого колдуна» его многочисленные приятели наперебой стали сочинять фантастические версии преждевременного ухода Лонго. Одни утверждали, что его поразил «энергетический удар», который направили на него «черные колдуны». Другие доказывали, что ему все надоело и он, прикинувшись мертвым, сбежал в Австралию. О том, чему учил Юрий Лонго, никто из

его знакомых не вспомнил. Свое последнее интервью Лонго закончил словами: «Поменьше политики, поменьше зависти, не завидуйте, и у вас действительно все получится. Найдите себе хорошего учителя, друга и не стремитесь к зарабатыванию денег. Сейчас во главе угла стоит золотой телец – вот это нас и губит». Говоря это, «белый колдун» не парил в воздухе. Оттого, должно быть, его слова никто и не услышал.

Михаил Семенович Шойфет родился 26 августа 1947 года в Австрии, в Вене.

В 1980 году он создал Театр гипноза, первое театрализованное музыкальное шоу гипноза в Советском Союзе, с которым работал с 1985 по 1992 год в Московской областной филармонии.

21 сентября 1994 года Московская регистрационная Палата зарегистрировала ТОО «Театр Психологической Помощи Михаила Шойфета». В конце 1990-х годов М. С. Шойфет преподавал в Институте психологии РАН.

С 2001 по 2003 год он вел рубрику «Учитесь властвовать собой» в еженедельнике АиФ «Здоровье».

В настоящее время М. С. Шойфет ведет литературную и научно-просветительскую деятельность в области гипнологии, является страстным популяризатором гипносуггестивного метода.

Театрализованные сеансы гипноза М. С. Шойфета пользовались большой популярностью. Под воздействием гипноза зрители начинали играть внушенные Шойфетом роли. Число участников доходило до трехсот человек. По оценкам прессы, это были одни из самых масштабных демонстраций гипноза. Спектакли продолжались до пяти часов.

Кроме собственно представления Шойфет читал лекции и учил самогипнозу всех участников спектаклей. Осуществлялось также обучение техникам психологического самопрограммирования, направленным на развитие творческих, физических и иных способностей.

По сообщениям прессы, участие в подобных сеансах оказывало благоприятное действие на психику человека, позволяло раскрепоститься и обрести уверенность в себе.

Представления театра гипноза М. С. Шойфета неоднократно освещались в центральной прессе (еженедельники «Неделя», «Семья», «Собеседник», газеты «Московский комсомолец», «Комсомольская правда», «Гудок», «Российские вести», «Российская газета» и др.) и на телевидении.

Деятельность М. С. Шойфета получила достаточно высокие оценки современников. Так, заместитель директора Института психологии РАН, доктор психологических наук, профессор В. Н. Дружинин отмечает его высокие заслуги в области популяризации гипноза, в привлечении внимания публики к этому явлению, называя его «классиком отечественного гипноза».

Михаил Шойфет автор многих книг: «Тренинг психофизической саморегуляции» (2003), «Сто Великих Врачей» (2004, 2005, 2006, 2008), «Нераскрытые тайны гипноза» (2006), «Гипноз: преступники и жертвы» (2010), «Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум» (2010), «Медиумы и спириты» (2011), а также множества публикаций по истории и практике гипноза.

Милтон Эриксон родился 5 декабря 1901 года в Ауруме (Невада). Его детство и юность прошли в сельских районах Невады и Висконсина. Это отразилось на его характере и проявилось в простоте, скромности, жизнелюбии и целеустремленности.

В 17 лет Эриксон перенес полиомиелит, последствия которого отразились на всей его дальнейшей жизни. Однако он говорил, что болезнь стала его лучшим учителем в познании человеческих возможностей. И действительно, несмотря на тяжелое заболевание, он закончил медицинский факультет и получил степени магистра психологии и доктора медицины в университете штата Висконсин.

Круг его научных и практических интересов был достаточно широк. Он занимался психиатрической экспертизой призывников, судебно-психиатрической экспертизой, психиатрической практикой. Однако с начала 1940-х годов основным видом его

деятельности стала разработка и практическое применение совершенно нового направления современной психотерапии, которое потом назовут эриксоновским гипнозом.

Основным принципом этого направления была предложенная Эриксоном идея утилизации. Вот как он сам описывал этот метод: «Терапевты... никогда не должны ругать, осуждать или отвергать любые проявления поведения пациента только потому, что это является неконструктивным, неразумным или нерациональным».

Поведение пациента является частью проблемы, с которой он обратился за помощью к психотерапевту. Оно составляет его личностное окружение... и может быть доминирующей силой в общей картине отношений между пациентом и терапевтом. Все то, с чем пациенты приходят в кабинет к психотерапевту, в какой-то мере является частью их самих и их проблемы.

На пациента следует смотреть с сочувствием, ценя ту целостность, которая предстает перед терапевтом... Очень часто терапия может иметь прочное основание лишь при утилизации глупых, абсурдных, иррациональных проявлений».

Принцип утилизации можно определить как готовность терапевта реагировать на любые аспекты пациента и окружающей среды.

Эриксон отрицательно относился к распространенным и сейчас статистическим методам исследования, так как считал, что личность каждого пациента уникальна, а следовательно, уникален и терапевтический метод, используемый в каждом отдельном случае. При таком подходе работа психотерапевта превращается в клинический эксперимент, инструментом которого является он сам.

Психотерапевт подключается к внутреннему миру пациента и фактически помогает ему осознать достоинства своих недостатков. Начиная с 1940-х годов до конца своих дней Эриксон занимался разработкой базировавшихся на фундаментальном принципе утилизации новых методов клинического гипноза.

Он восстановил репутацию гипнотерапии и превратил ее в мощное оружие врача. Его исследования явились краеугольным камнем нового плодотворного метода психотерапии и реконструкции личности – НЛП (нейролингвистического программирования). Эриксон был автором более 140 статей и нескольких книг. Он создал Американское общество клинического гипноза и был его первым президентом, учредил «Американский журнал клинического гипноза» и был его главным редактором, а также директором-основателем Фонда обучения и исследований при Американском обществе клинического гипноза, работал в звании адъюнкт-профессора на медицинском факультете Университета Уэйна, являлся пожизненным членом Американской ассоциации психологов и Американской ассоциации психиатров.

В 1950-е годы его статья о гипнозе появилась в столь авторитетном издании, как «Британская энциклопедия». Он занимался исследованиями измененных состояний сознания совместно с Олдосом Хаксли. В 1952 году Эриксон принимал активное участие в научных конференциях в Мэйси, на которых такие известные ученые, как Грегори Бейтсон, Маргарет Мид и Лоренс Кьюби, обсуждали проблемы, сыгравшие ключевую роль в развитии кибернетики.

В 1948 году Эриксон переехал в Феникс, штат Аризона. Основными его занятиями были частная практика, обучающие семинары и лекции по гипнотерапии. Его жизнь поддерживали два «кита»: работа, которой он был постоянно загружен, и семья – источник его духовной силы и предмет гордости (у него было восемь детей).

У Эриксона было нарушено цветовое зрение: из всех цветов спектра он лучше всего различал пурпурный. Предметы, которые его окружали, были преимущественно пурпурного цвета, и даже подарки он тоже получал пурпурные.

В последние годы жизни его мучили постоянные головные боли – результат осложнений после полиомиелита. Он был почти полностью парализован и с 1967 года мог передвигаться только в инвалидной коляске.

Но Эриксон сумел развить голос – основной инструмент своей работы, и очень

гордился тем, что мог владеть речью. Однако со временем и речь стала глухой и невнятной. Видимо, поэтому он говорил так медленно и размеренно. Создавалось впечатление, что он взвешивает каждое слово.

Болезнь разрушала его организм, но Эриксон упорно с ней боролся – прежде всего умением радоваться каждой минуте отпущенной ему жизни. Всех, кто встречался с ним, поражала неординарность его личности. Это был очень живой и веселый человек. Каждый его собеседник отмечал, что доктор Эриксон активно живет в настоящем и живо откликается на все, что происходит в данный момент.

В людях Эриксон неизменно вызывал изумление и восторг. Он излучал жизнелюбие. У пациентов он тоже поощрял такое отношение к жизни. Успехи и положительные изменения, которых добивались его ученики и пациенты, Эриксон никогда не приписывал себе. Наоборот, он выражал искреннюю радость, что человек сумел открыть в себе новые возможности и новый источник силы.

Он умер 25 марта 1980 года. В час его смерти, мирной и без мучений, рядом были близкие – его семья.

Гипнотическая история Третьего рейха

Группа солдат – а дело было в годы Первой мировой войны – расположилась на обед в траншее на передовой. Вдруг один из них «услышал» голос, приказывающий ему немедленно встать и отойти в сторону. Голос прозвучал как обычная военная команда, и солдат автоматически исполнил ее. Он успел удалиться метров на двести и уже хотел было повернуть обратно, как в этот момент группу солдат взрывом разметало по траншее. Все они были убиты прямым попаданием снаряда. Солдата, оставшегося живым, звали Адольф. Позже он станет известен всему миру под именем Адольф Гитлер.

Провидение, признавался Гитлер, продолжало опекать его почти до последних дней жизни. Известно, что ни одно из покушений на Гитлера так и не достигло цели. По крайней мере, в двух из них он буквально чудом избежал смерти. Вот как это было.

Вечером 9 ноября 1939 года члены организации «Старые бойцы» собрались в пивном зале «Бюргербраукеллер» в Мюнхене. Они отмечали 16-ю годовщину мюнхенского «пивного путча» и ожидали прибытия Гитлера. Вскоре он появился и начал свое традиционное выступление. Речь фюрера в прямой трансляции слушала вся Европа.

Как и положено в подобных торжественных случаях, прежде всего он оповестил своих верных партайгеноссе о последних достижениях: победоносном блицкриге в Польше и договоре с Советским Союзом о ненападении. Он предупреждал: война будет долгой, следует готовиться к пяти годам борьбы. Затем резкий тон речи сменился на мрачно-торжественный – Гитлер отдавал дань памяти павшим в первой пробе сил в 1923 году. Суть заключительной части выступления сводилась к тому, что каждый национал-социалист должен быть готов пожертвовать своей жизнью во имя целей движения, но никто не может знать, когда это произойдет.

Помимо необычной концовки был почему-то нарушен и привычный ритуал участия фюрера в празднестве. На этот раз Гитлер изменил своему обыкновению оставаться после официальной части для дружеских разговоров и воспоминаний. Да и его выступление оказалось значительно короче обычного. Как бы оборвав свою речь, Гитлер покинул пивной зал намного раньше, чем ожидалось. Было 20 часов 57 минут.

В 21 час 9 минут прогремел взрыв. Бомба взорвалась непосредственно за трибуной, где одиннадцать минут назад стоял Гитлер. Там в радиусе шести футов все было покрыто обломками. Холл разнесло на куски. Если бы Гитлер остался, его бы ничто не спасло. При взрыве погибли семеро «старых бойцов», шестьдесят три были ранены.

Дало осечку и покушение, предпринятое в феврале 1945 года. Его хотел осуществить Альберт Шпеер, министр вооружений и бывший архитектор фюрера. К тому времени

Гитлер, в сущности, замуровал себя в подземном бункере в Берлине. Именно Шпеер проектировал этот бункер, в том числе и жизненно важную систему вентиляции, выход которой был тщательно замаскирован. План Шпеера состоял в том, чтобы через вентиляцию пустить в бункер ядовитый газ. Но чтобы добыть газ и сделать другие необходимые приготовления, потребовалось две недели. Однако к концу этого срока, когда все уже было готово, Шпеер с ужасом обнаружил, что выход вентиляции нарастили трехметровой трубой, и сделано это было по приказу Гитлера! И на этот раз, полагал Шпеер, сработала почти сверхъестественная интуиция фюрера.

Психологи, психопатологи, психиатры, психоаналитики, представители других наук о человеке проявили достаточно внимания к фигуре Гитлера. Однако стандартный подход в рамках этих научных дисциплин не дает всестороннего описания личности Гитлера – за гранью рассмотрения остаются ее парапсихологические и гипнотические аспекты.

В 1975 году была предпринята попытка несколько восполнить этот пробел. Тогда «Обзорение парапсихологии» опубликовало обширную статью «Гитлер: шаман, шизофреник, медиум?» Ее написал известный американский парапсихолог и психиатр Ян Эренвальд. Кстати, проживая до войны в Лондоне, он собственными ушами слышал по радио то самое выступление Гитлера 9 ноября 1939 года в пивном зале Мюнхена.

Эренвальд сравнивает влияние Гитлера на народ Германии с гипнотическим воздействием шамана на свое племя. С течением времени Гитлер, замечает Эренвальд, все более и более убеждался в истинности своих предчувствий и своей выдающейся интуиции. Отмечается его необычное чутье в управлении страной и несомненная политическая проницательность. Как бы случайные озарения – стратегические и политические «ноу-хау» фюрера – не раз приводили в изумление его наиболее скептических генералов. Некоторые из «ноу-хау» Гитлера имели все признаки рациональных умозаключений, хотя их поразительная точность явно не соответствовала его бессистемному образованию и слабо дисциплинированному уму.

Известно, что Гитлер не склонен был решать проблемы на интеллектуальном уровне. Обычно он переключал свое внимание на что-либо другое, в то время как подсознание как бы обеспечивало Гитлера необходимыми ответами. В решающие моменты он полностью находился под влиянием своего демона – интуиции. Это давало ему непоколебимую уверенность в своей правоте и наполняло презрением к требованиям реальности. Его пси-функции действовали вопреки законам обычной логики. Они отвергали каноны морали и требования долгосрочного прагматического планирования. Таким образом, считает Эренвальд, пси-фактор Гитлера возвращался к своему архаичному прототипу черной магии, колдовства и демонизма.

Но были люди, которые пришли к похожим выводам значительно раньше.

«Следует повторить еще раз: Адольф Гитлер – медиум и гипнотизер. Люди нашей эпохи, деформированные веком материализма, могут прийти в замешательство от его странных действий. Посвященные в оккультные науки не удивятся. То, что кажется странным для профана, абсолютно ясно для посвященного».

Это необычное высказывание принадлежит французскому писателю Эдуарду Саби, чья книга «Гитлер и оккультные силы» была издана в Париже еще в 1939 году. Расплата не заставила себя долго ждать. Декабрь 1940 года. Гестапо арестовывает Э. Саби. 44 дня в следственной камере. Приговор: один год тюрьмы за антигерманскую пропаганду.

Вторым изданием книга Э. Саби вышла уже в 1945 году, но под названием «Немецкий тиран и оккультные силы». Это была первая книга об одной из самых скрытых сторон жизни и деятельности бесноватого фюрера. Бесноватого отнюдь не только лишь в переносном значении этого слова, как считают некоторые.

Гитлер всегда отличался странностями. Еще в годы Первой мировой войны большинство однополчан считало его чудаком из-за необычного поведения и непонятных высказываний. Став фюрером, он отнюдь не утратил своих странностей, наоборот, их стало еще больше: иногда, казалось, Гитлер действительно страдал бесоодержимостью.

Некоторые зарубежные авторы обращают внимание на то, что пограничный австро-баварский городок Браунау-на-Инне, где 20 апреля 1889 года у 52-летнего Алоиса Гитлера и его третьей жены, 28-летней Клары Пёльцль, родился будущий фюрер, снискал репутацию как бы своего рода питомника медиумов. В том же городе родились знаменитые братья Вилли и Руди Шнейдеры, чьи парапсихические демонстрации, в частности телекинетические, стали сенсацией 20—30-х годов прошлого столетия. Известно, что и у Вилли Шнейдера, и у будущего фюрера была одна и та же кормилица и что один из обнаруженных в Браунау медиумов (их искал психоисследователь барон Шренк фон Нотцинг) приходился кузеном Гитлеру.

В предисловии ко второму изданию своей книги Э. Саби пишет: «1944 год. Война заканчивается. Париж освобожден. Но остается еще поле битвы, где за мир борются Добро и Зло, Правда и Ложь, Христос и Антихрист. Нам еще придется страдать, и чтобы осознать это, прочтите эту книгу. Она поможет вам понять смысл той драмы, которая развернулась на ваших глазах... Язычество и грубая сила были возведены в ранг религии. Этого добился Гитлер, и это его погубило. Только социальная справедливость откроет эру всеобщего братства. Победить – это еще не все. Надо победить самого себя. Миром должны править моральные законы, тогда человечество будет спасено».

Не правда ли, прекрасные слова, столь современно звучащие и сегодня?

О Третьем рейхе, о нацизме и Гитлере написано очень много. Уже опубликовано свыше 50 тысяч исследований на эту тему, и тем не менее их число продолжает расти. Но в этих трудах отражены главным образом исторические, социальные, экономические, политические и некоторые философские аспекты данной темы. О феномене же оккультного – гипнотического – рейха со времени выхода в свет первого издания книги Э. Саби и до наших дней написано, если говорить о полноте разработки оккультно-гипнотической стороны дела, совсем немного. Складывается впечатление, что она, эта сторона дела, как бы специально замалчивается!

Утилизацией тайных знаний в Третьем рейхе занималось специальное оккультное подразделение СС «Аненербе» («Наследие предков»). Оно возглавлялось полковником СС Вольфрамом фон Зиверсом. Шефом «Аненербе» был сам Гиммлер, руководитель СС. В недрах «Аненербе» совершались неслыханные зверства над людьми, выступавшими в роли подопытных кроликов – «в интересах великой Германии». Здесь же аккумулировались все доступные нацистам оккультные и тайные знания, также «в интересах великой Германии».

Когда на Нюрнбергском процессе в зале суда звучали не знакомые журналистам названия – Агартти и Шамбала, они не воспринимались всерьез. Скорее иронически. Картина фашистских злодеяний ну никак не соотносилась с такой терпимой религией, как буддизм, и вообще с понятием веры.

Фон Зиверс был казнен. Но делам «Аненербе» огласки дано почти не было. Почему? На этот вопрос ответить можно так: замалчивание использования нацистами оккультных техник было вызвано прежде всего боязнью разоблачения их роли в подготовке безумия нацизма. Кто же страдал такой боязнью? Те, кто многое мог бы рассказать об использовании атрибутов масонской мистики, о масонских культовых традициях, принятых на вооружение «Аненербе».

Еще до прихода Гитлера к власти масонолог и романист Джон Бьюкэн предупреждал об опасности воцарения в Германии сатанинской религии, особенно в сплаве с современными гипнотическими технологиями и восточным мистицизмом. Значительное время спустя, уже в связи с замешательством, вызванным у ряда видных масонов Англии и других западных стран после показаний душегубов из «Аненербе» на Нюрнбергском процессе, масонский автор Тревор Равенскрофт писал в изданной в 1982 году книге «Копье судьбы»: «Те, кто знал, хранил молчание. Лидеры оккультных лож и тайных обществ, связанных с формированием мировой политики в Западном полушарии, понимали, что они ничего не выиграют от разоблачения сатанинской природы нацистской партии».

Отечественная пресса тем более не баловала читателя сведениями о

мистико-магических корнях нацистского «социализма». За одним небольшим исключением: несколько десятилетий назад в журнале «Наука и религия» был напечатан отрывок из изданной в 1959 году во Франции книги Луи Повеля и Жака Бержье «Утро магов». Его заглавие – «Какому богу поклонялся Гитлер?» – говорит само за себя.

В первой половине 1992 года в Москве одна за другой вышли две книги об оккультном рейхе. В первую из них вошли материалы по «шаманизму» Третьего рейха, извлеченные из книги «Утро магов». Они были изданы под одноименным названием, с подзаголовком «Власть магических культов в нацистской Германии». Вторую книгу – «Оккультный мессия и его рейх» – написал Валентин Пруссаков, историк, писатель и публицист, проживающий в США. В обеих книгах выражено недоумение по поводу того, что историки и исследователи нацизма почти не обращают внимания на оккультно-гипнотическую сторону дела.

Г. Раушнинг (1887–1979), член нацистской партии с 1926 года, в 1936 году эмигрировавший в результате конфликта с нацистами в Швейцарию, позднее назвал национал-социализм «пляской святого Витта XX века». «Но откуда пришла эта странная болезнь?» – вопрошают авторы «Утра магов». Они ищут корни этого загадочного заболевания в истории.

Примерно в 1880-х годах в ряде стран Европы, в частности в Англии, Германии и Франции, образовались общества «посвященных», герметические (тайные) ордены. В их состав входили некоторые из могущественных лиц и блестящих умов того времени. В Австрии и Германии в конце XIX – начале XX столетия зародилось полуоккультное пангерманское движение. В 1887 году в Англии было основано герметическое общество «Золотая зоря», являвшееся последователем английского общества розенкрейцеров. Целью «Золотой зари» было (посредством овладения магическими ритуалами и гипнотическими знаниями) получение власти и знаний, доступных «посвященным». Это общество поддерживало контакты с родственными ему германскими обществами.

В 1912 году на конференции германских оккультистов было создано «магическое братство» – Германский орден. Один из членов этого «братства», раздираемого внутренними распрями, в 1918 году организовал другое, самостоятельное «братство» – общество «Туле». Его символом стала свастика вкупе с мечом и венком. Вокруг «Туле» группировались те, кому позднее было суждено сыграть решающую роль при формировании нацистской партии.

Большое внимание, уделявшееся нацистской верхушкой «странным наукам», кажется закономерным, если учесть, какая атмосфера царила в Германии после Первой мировой войны. Германия была подходящим местом для распространения таких идей. Вряд ли существовала какая-либо другая страна, в которой происходило такое количество «чудес», встречалось такое множество привидений, столь многие болезни излечивались с помощью магнетизма (гипноза), составлялось несметное число гороскопов.

Но вернемся к обществу «Туле». В легенде о Туле речь идет об острове где-то на Крайнем Севере, исчезнувшем, как и Атлантида. Остров Туле, как считали германские мистики, был магическим центром погибшей цивилизации. Но якобы не все ее тайные знания ушли под воду без следа. Эти древние священные знания и пытались воскресить тулисты.

Общество «Туле» было серьезным магическим братством. Его деятельность не ограничивалась интересом к мифологии, соблюдением бессмысленных ритуалов и пустыми мечтами о мировом господстве. Братьев обучали искусству магии и развитию потенциальных возможностей, техникам и методам гипноза. В том числе и умению контролировать тонкую, невидимую и всепронизывающую силу, называемую английским оккультистом Литтоном врилом, а индусами – кундалини. Врил – это огромная энергия, из которой мы используем в повседневной жизни лишь бесконечно малую часть, это нерв нашей возможной божественности. Тот, кто становится хозяином врила, становится хозяином самого себя, других людей и вообще всего мира. И еще, может быть, самое главное: в обществе «Туле» учили технике коммуникации с так называемыми Тайными Учителями, или Неизвестными Сверхлюдьми, незримо руководящими всем происходящим

на нашей планете. Весьма вероятно, что Гитлер таки научился кое-чему у тулистов.

Вокруг «активных мистиков» из «Туле» в 1918–1920 годах происходило объединение националистов и бывших военных. В 20-е годы для нацистского движения был характерен гармоничный союз между оккультизмом и политикой. Что касается первых апостолов германского мессии, то почти все они проявляли интерес к эзотерическим учениям.

А на самого фюрера заметное влияние оказал мюнхенский профессор К. Хаусхофер. Еще до Первой мировой войны он был германским разведчиком в Индии и Японии, изучил санскрит, овладел священным языком высших каст, свободно переводил буддистские тексты, прошел выучку у известного мистика Г. И. Гурджиева, у тибетских лам, у адептов тайного японского общества «Зеленый Дракон». В 1904 году он посетил Тибет, Монголию, Синьцзян, Маньчжурию. В монастыре под Лхасой принял посвящение и стал буддистом, обучался там ясновидению и гипнозу. В 1914 году, уже в чине генерала, обратил на себя внимание исключительным даром предсказания событий: времени атаки противника, точек падения снарядов, политических изменений в стране, о которых он ничего не мог знать. В том же 1914 году Хаусхофер возглавил Институт геополитики при Мюнхенском университете, положив в основу своего учения идею о необходимости расширения «жизненного пространства» немецкой нации.

После неудавшегося «пивного путча» 1923 года суд 1 апреля 1924 года приговорил Гитлера к пяти годам заключения, но уже в начале 1925 года он вышел из тюрьмы. В тюрьме Гитлер сидел вместе с Гессом, который был ассистентом Хаусхофера, когда тот преподавал в Мюнхенском университете. Молодой Гесс оказался одним из наиболее прилежных учеников Хаусхофера. Он вскоре стал активным участником оккультных кружков при обществе «Туле» – самой влиятельной ложе масонского типа в Германии. Именно Гесс познакомил Хаусхофера с Гитлером. Последний жадно впитывал откровения Хаусхофера: идею завоевания жизненного пространства, различные оккультно-мистические построения. Руководители «Туле» признали Гитлера заслуживающей внимания фигурой, которую, однако, следовало несколько обтесать. Специалисты «Туле» обучили его секретам влияния на массы, гипнозу, вовлекли в деятельность оккультных кружков. Он стал читать книги по астрологии и оккультизму, посещать спиритические сеансы, знакомиться с эзотерическими доктринами масонства, сближался с разного рода прорицателями, другими носителями «тайных» знаний и необычных способностей.

Одним из таких людей был Эрик Ян Хануссен, названный пророком Третьего рейха и берлинским магом. Свой талант ясновидца, предсказателя и гипнотизера он обнаружил во время Первой мировой войны, после чего стал зарабатывать себе на жизнь публичной демонстрацией своих необычных способностей. Он быстро приобрел популярность, в 1931 году вступил в нацистскую партию. Нацисты с охотой посещали его телепатические и гипнотические сеансы во Дворце оккультизма в Берлине. Популярность Хануссена стала использоваться и в чисто политических целях. Пример тому – его знаменитое предсказание возгорания рейхстага. Ведь Хануссен, считалось, не ошибается! Значит, подготовленный фашистами провокационный поджог рейхстага будет служить лишь подтверждением его ужасного пророчества. Но в 1933 году Хануссена убрали со сцены: он слишком много знал...

К тому времени нацисты, пришедшие к власти, продолжали укреплять свои позиции. За партией Гитлера уже прочно стояло общество «Туле» – самая мощная тайная организация Германии. 29 июня 1934 года Гитлер подписал приказ, возвышающий СС в ранг автономной организации, поставленной над партией. Формирование СС было поручено Гиммлеру.

Давно замечено, что творческая фантазия нередко опережает события, происходящие в реальной жизни. Это в полной мере относится к вышедшей в 1896 году в Англии книге малоизвестного английского автора М. П. Шила. В своем фантастическом романе он рассказывал о группе безжалостных убийц, бродящих по Европе и уничтожающих тех, кто, на их взгляд, препятствует прогрессу человечества. Книга называлась «СС». Четыре года спустя родился тот, кому было суждено воплотить эту мрачную фантазию в жизнь. Его звали Генрих Гиммлер.

В 28 лет он становится главой СС, созданного на базе небольших подразделений личной охраны фюрера. Но в 1929 году эсэсовцев было всего сто человек. При Гиммлере СС преобразуется в грозную организацию с самыми разнообразными функциями и широкими полномочиями. Это своего рода тайный черный орден нацистов, орден религиозного толка, с иерархией как у монахов-воинов, во главе с эсэсовцами, носившими мистический символ – «мертвую голову». Что касается разнообразия функций СС, то достаточно отметить, что в составе этой организации был даже отдел доисторических исследований.

Гиммлер создал СС как привилегированную военную организацию кайзеровских времен. Но моделью для него послужили и иезуиты, не гнушавшиеся пользоваться «богомерзкими» знаниями тайных обществ, которые они же и подавляли самым жестоким образом. Гиммлер, преследуя масонов и им подобных, тем не менее пользовался выуживаемой у них информацией, в том числе из области оккультных знаний.

На примере иезуитов можно видеть, что организация, владеющая знанием тайн человеческой психики и приемами массового гипноза, способна держать под своим контролем целые страны и народы. Гиммлеровский «орден» тоже имел намерение овладеть всем миром не только с помощью оружия, но и посредством контроля над человеческой психикой.

А потому в 1935 году одну из самых необычных организаций Третьего рейха – «Аненербе», созданную в 1933 году оккультистом Фредериком Хильшером (тесно связанным со шведским исследователем Свенем Гедином, специалистом по Дальнему Востоку, который долго жил в Тибете, был в тесных отношениях с Хаусхофером и играл роль важного посредника при создании нацистских эзотерических доктрин), Гиммлер сделал официальной организацией, преданной своему черному ордену. Были объявлены цели «Аненербе»: «Искать локализацию, мысли, действия, наследие индогерманской расы и оперативно сообщать народу о результатах этих поисков. При выполнении этой задачи необходимо использовать научно точные методы». Так вся германская рациональная организация была поставлена на службу иррациональному.

В январе 1939 года «Аненербе» вместе с 50 институтами, которые были в ее распоряжении, была включена в состав СС, а руководители «Аненербе» вошли в состав личного штаба Гиммлера. На исследования, проводимые в рамках «Аненербе», Германия израсходовала колоссальные средства – больше, чем США на создание первой атомной бомбы. Эти исследования охватывали огромную область: от научной в прямом смысле слова деятельности до изучения практики оккультизма, от вивисекции заключенных до шпионажа за тайными обществами. Представители этой структуры вели переговоры со Скорцени об организации экспедиции, целью которой было похищение Святого Грааля. Гиммлер создал специальную секцию, осведомительную службу, занимавшуюся «областью сверхъестественного». Список проблем, решавшихся «Аненербе», поражает воображение.

В состав «Аненербе» вошло и общество «Светящаяся ложа», позднее названное обществом «Врил». Это общество во главе с Хаусхофером, исходя из идей оккультной антропологии, изучало в рамках программы «Аненербе» возможность создания новой расы «сверхлюдей» – особую мутацию арийской расы, которой свойственно «гигантское излучение энергии, и владеющую гипнотическими способностями». Члены этого общества, пытаясь воскресить магические свойства арийской крови, многие часы сидели над семенами растений, «насыщаясь» их энергией. Но своих специалистов нацистам показалось мало. Хаусхофер привлек в помощь членов японского общества «Зеленый Дракон», в котором некогда состоял и сам. К работе в «Аненербе» была привлечена и ориентирующаяся, как считается, на черные силы тибетская секта Агартти. Еще в 1926 году в Берлине и Мюнхене обосновалась небольшая колония индийцев и тибетцев. Позже, когда позволили средства, нацисты стали посылать многочисленные экспедиции в Тибет, причем одну за другой, почти непрерывно, вплоть до 1943 года. Эти экспедиции организовывал Хаусхофер. Другая, «светлая», школа Тибета, легендарная Шамбала, не стала сотрудничать с нацистами. А ламы секты Агартти прибыли в Берлин, чтобы мобилизовать «космические силы зла» в помощь

Гитлеру в войне против Советского Союза.

Общество «Врил» и секта Агартти, которую эсэсовцы называли обществом «Зеленых людей», образовывали в рамках «Аненербе» эсэсовский Черный орден. Ведущие кадры этого ордена и руководители гестапо были обязаны обучаться на курсах медитации, гипнотизма, оккультизма и магии.

Вряд ли кто-то решится оспаривать тезис, что обладание «магическим» оружием было едва ли не одной из самых сокровенных целей высших руководителей Третьего рейха. Еще до прихода Гитлера к власти, в конце 1920-х – начале 1930-х годов, немецкие ученые занялись изучением и использованием биоэлектромагнитной и биорадиационной энергии, продуцируемой мозгом, клетками живого организма. С приходом нацистов к власти темпы работ значительно возросли. В течение 1933–1934 годов были организованы 50 институтов учебного и научно-исследовательского профиля. Также обучение проводилось и на медицинском факультете Берлинского университета.

Научно-исследовательская и учебная работа в этих институтах велась в двух направлениях – биорадиологическая связь и основанные на ней методы лечения. Биорадиологию принято определять как науку о биологической радиации (излучении) живого организма и психическом воздействии человека на окружающий мир. Термин «биорадиология» был принят на одном из заседаний Академии наук в Берлине в октябре 1939 года. Из этого определения вытекает, что предмет исследования биорадиологии весьма близок к предмету исследования психотроники, гипноза, парапсихологии, биоэнергоинформатики.

Об одном из направлений биорадиологических исследований – изучении биорадиологической связи – в свое время сообщалось в печати в связи с распоряжением Гитлера о проведении опытов по телепатической связи с погруженными на глубину подводными лодками. О другом, лечебном, направлении работ сообщает их непосредственный участник С. А. Вронский.

Институт, один из 50, в котором, пройдя строгий отбор, в 1933 году приступил к работе С. А. Вронский, был открыт 12 сентября 1933 года. До декабря 1933 года этот режимный институт числился под номером 25, после чего его переименовали в Биорадиологический. Конечной целью учебы в этом институте была подготовка врачей-биорадиологов для лечения высокопоставленных нацистов – верхушки Третьего рейха. Для достижения этой цели обеспечивались и широкие возможности приобретения самых необычных знаний. Лекции в Биорадиологическом институте читали тибетские ламы, индийские йоги, китайские лекари. У студентов был доступ ко всей необходимой литературе. Практические занятия отработывались как в Германии, так и в США и в странах Востока.

В 1937 году на ученом совете Биорадиологического института обсуждались способы и результаты биорадиологического лечения, его возможности и перспективы, причем в присутствии чинов Военно-медицинской академии и военного ведомства. Позже институт был присоединен к Военно-медицинской академии. Вся экспериментальная, научно-исследовательская работа засекречивалась, научные труды опубликованию не подлежали и всякого рода открытые диспуты, обмены мнениями, идеями, взглядами по данной теме с коллегами других, штатских, ведомств запрещались. Среди шефов института – Эрвин Роммель и Вернер фон Браун. Первый выпуск состоялся 29 января 1938 года, последний – в 1940 году. К весне 1941 года и Биорадиологический, и все остальные 49 подобных институтов были закрыты. Третий рейх завершал подготовку к войне с СССР. Что получилось в результате, известно всем: злые силы в очередной раз потерпели сокрушительное поражение.

Почему злые силы? Группа исследователей недавно пришла к выводу, что документ, найденный в одном выгоревшем дотла доме, – действительно договор, который Адольф Гитлер заключил с... сатаной!

Как сообщается, контракт датирован 30 апреля 1932 года и подписан кровью обеими сторонами. Согласно ему дьявол предоставлял Гитлеру практически неограниченную власть

с условием, что тот будет использовать ее во зло. В обмен фюрер обещал отдать свою душу ровно через тринадцать лет.

Четыре независимых эксперта изучили этот документ и сошлись во мнениях, что подпись Гитлера подлинная, характерная для документов, подписанных им в 30—40-е годы. Но самое любопытное, однако, в другом: дьявольская подпись тоже совпадает с той, что стоит на других подобных договорах с владыкой ада. А таких документов историкам известно немало.

Ученые утверждают, что документ подлинный. Он помогает разрешить загадку того, как фюреру удалось стать правителем Германии. Судите сами: ведь до 1932 года он был скорее неудачником. Его выгнали из высшей школы, он дважды проваливался на экзаменах в Академию искусств, даже сидел в тюрьме. Все, кто знал его в то время, считали его ни на что не годным. Но с 1932 года его судьба круто изменилась — он буквально «катапультировался» в кресло власти и в январе 1933 года уже правил Германией. Объяснить это можно только союзом с сатаной. А 30 апреля 1945 года — ровно через тринадцать лет — Адольф Гитлер покончил с собой, ненавидимый всем человечеством.

Контракт фюрера с сатаной был найден в старом сундуке в руинах сгоревшего дома на окраине Берлина. Как он туда попал — неясно. Сейчас документ находится в Историческом институте. Текст сильно поврежден, но все-таки его можно прочесть.

Именно так сатана и действует. Выбирает неудачника, мучимого честолюбием и жадой мирских удовольствий, и обещает исполнить все его желания. В результате — множество бед для окружающих и полная катастрофа для того, кто «купился» на его обещания. И Гитлер полностью подходил под эту схему...

В связи с этим стоит задуматься еще над одной загадкой фашистской Германии — загадкой свастики. Прочитав то, что приведено ниже, можно сделать однозначный вывод: без массового гипноза здесь явно не обошлось.

Берлин, 1936 год... Для иностранного наблюдателя в Германии 30-х годов национал-социализм оставался загадкой.

Это явление не поддавалось объяснению. Целая серия странных ритуалов и система утверждений возникла словно бы ниоткуда и заморозила миллионы немцев. На сцене с новой символикой, с наглядными пособиями, демонстрирующими военную мощь нацистов, возвышалась мессианская фигура Адольфа Гитлера. Повсюду был виден загадочный, вездесущий символ — свастика. Многолюдные митинги в Нюрнберге подтверждали мифическое единство партии, народа и их вождя. Кульминацией этих грандиозных митингов стала массовая демонстрация 32 тысяч свастик.

Этому символу будут верны миллионы людей. Ее возвышение о знаменует путь странной и ужасающей веры — доктрины национал-социализма, доктрины, родившейся в оккультном мире. «Миссия арийцев», «тайна крови» — эти фундаментальные догмы нацистской идеологии поведут Европу в царство кошмара, символом которого станет свастика.

Нацистская партия избрала свастику своей эмблемой в 1920 году. Но не партийцы придумали и открыли ее. В конце XIX века свастика была хорошо известна в Европе. И у всех народов она считалась знаком новой и мощной силы, растущего интереса к мистике, оккультизму, гипнозу и эзотерике.

Возрождение оккультизма в Европе началось во времена промышленной революции. К началу XX века жизнь миллионов людей изменилась до неузнаваемости. Города — традиционные центры торговли и комфортной жизни — превращаются во все разрастающиеся индустриальные трущобы. Тем не менее повсюду звучит слово «прогресс». Люди верят, что они на пороге нового мира, мира, в котором болезни прошлого будут исцелены благодаря науке, новым технологиям и демократии.

Но многие, вместо того чтобы приветствовать расцвет новой эпохи, глубоко обеспокоены. Вместе с приходом промышленной революции разрушались традиционные авторитеты. Политическая власть землевладельцев ослаблена, на смену им приходит новый

класс – промышленников и финансистов. Многим представляется, что мир красоты и порядка рушится у них на глазах. Религия оказалась в смертельной опасности: убеждения, считавшиеся справедливыми во все времена, начинают оспариваться наукой.

Древнее гималайское государство Тибет. В конце XIX века Тибет становится загадочным и запретным местом, куда направляется нескончаемый поток паломников из индустриального мира. Многие, разочарованные достижениями современной науки, едут туда в поисках другого, более «глубокого» знания. Одной из таких путешественниц была Елена Петровна Блаватская, называвшая себя ясновидящей. В 1887 году Е. П. Блаватская публикует книгу «Тайная доктрина». В ней она утверждала, что в подземном гималайском монастыре ей был показан древний оккультный текст, в котором раскрыты тайны Вселенной и будущий путь истории человечества. В своей книге Блаватская описывает падение Вселенной «от вершин чистого духа в темноту и хаос». Но вскоре Вселенная должна возродиться и достичь вершин духовности. Елена Блаватская утверждает, что эти и другие знания она получила благодаря инициации тайны семи эзотерических символов. Из этих семи символов один она считала более мощным, чем все остальные. Этот символ – свастика. В тибетской мифологии свастика – это знак Агни – бога Солнца, огня и творения. И в любом случае, загнуты ли ее лучи по часовой стрелке или против нее, прямолинейные они или изогнутые, свастика считается символом удачи.

Для Е. Блаватской каждый цикл творения ассоциируется с семью этапами человеческой эволюции. Эти этапы она называет коренными расами. Расу, которая вновь начнет подъем из темноты к высотам духа, она относит к арийской. В оккультных учениях Е. Блаватской символом арийской расы является свастика.

Темой нюрнбергского митинга 1934 года была мистическая концепция «Триумф воли». Свастика стала символом фундаментальной догмы нацистов: «Чистая воля – выражение души расы – восторжествует над силами темноты и хаоса».

Задолго до того, как свастика стала символом нацистской партии, журнал, издававшийся в Германии Американским оккультным обществом, стал первым в стране изданием, поместившим свастику на свою обложку. Основателем общества была мадам Елена Блаватская. Именно ее последователи позднее познакомят немцев с оккультной доктриной арийской расы.

Пруско-австрийская война 1866 года привела к тому, что немецкоязычные австрийцы стали изолированным меньшинством в славянской Австро-Венгерской империи. К началу XX века начало возрастать их стремление к объединению с Германией. Были основаны сотни немецко-австрийских обществ, которые занимались возрождением романтической древнегерманской мифологии. Основой идеологии этих обществ были труды австрийского мистика Гвидо фон Листа, родившегося в Вене в 1848 году. Он утверждал, что телепатически может проникать в прошлое, а потому был посвящен в тайны древних тевтонских племен. Благодаря видениям Лист узнал о древней германской религии – поклонении богу Вотону (или Одину). Его мечтой стало найти оккультное наследие жрецов Одина. По скандинавской легенде, бог-волшебник Один – предводитель мертвых героев, – пройдя путь страданий, добыл бесценные эзотерические знания: он открыл тайну рун. Гвидо фон Лист знал, что руны считались примитивным письменным алфавитом. Но для германских народов со II века н. э. и до Средних веков они были также магическими символами – символами, которые, по мнению Листа, обладали глубоким эзотерическим смыслом.

В 1919 году руны становятся элементами нового языка – языка национал-социализма. Знание символики рун требовалось от каждого офицера СС!

Однако из всех этих рун свастика станет особым символом национал-социалистов. Гвидо фон Лист называл свастику дважды высокой священной тайной постоянного рождения. Он рассказывает северную легенду о том, как Бог создал мир с помощью огненной метлы. Свастика и есть эта огненная метла, символизирующая сам акт творения. В нацистском гимне поется: «Времена креста прошли. Восходит символ солнца. С Богом мы

станем свободными и вернем наконец народу его честь».

К 1909 году оккультные представления Гвидо фон Листа сделали его знаковой фигурой среди всего немецкоязычного населения Австро-Венгрии.

К 1914 году в Вене уже было создано мистическое общество Листа, которое снабжало солдат немецкой армии различными талисманами, из которых наибольшей популярностью пользовалась свастика.

Но свое зловещее значение свастика приобрела еще в 1908 году. Незадолго до начала Первой мировой войны Лист включил оккультные учения мадам Блаватской в созданную им немецкую мифологию. Теперь уже он не говорит о древних немцах или тевтонцах. Вместо этого племени, которые представляли в его видениях, он называл арийцами. Ведь в трудах Е. Блаватской арийцы – это раса, идущая по пути духовной эволюции, и символом этой расы была именно свастика.

В книге А. Гитлера «Майн кампф» проясняется значение свастики для нацистской партии. «В свастике, – пишет он, – мы видим символ нашей миссии – борьбы за победу арийского человека. Мы не можем пожертвовать тем, что придает жизни смысл. Она имеет смысл, потому что нам поручена великая миссия. Эта миссия была поручена нам не смертным вождем, но Богом, который создал нашу нацию...»

К 1930-м годам, когда начались нацистские митинги в Нюрнберге, концепция арийства уже стала краеугольным камнем мистической партийной идеологии.

Хотя «великий» проект создания арийского государства существовал уже более двадцати лет. Его автором был Гвидо фон Лист. Еще до 1911 года Лист подробно описал, как он представляет себе будущее германское государство: «...Это будет строгая иерархия, в которой вождям будут подчиняться беспрекословно. Это будет патриархальное государство, и полными правами будут обладать только мужчины – главы семей. Только арийцы смогут получить звание гражданина... Суровые законы будут охранять чистоту расы... Каждая семья обязана бережно хранить документы, подтверждающие арийское происхождение».

После окончания Первой мировой войны в Германии царил политический и экономический хаос. Среди многих теневого групп, организующих националистическую контрреволюцию, было и влиятельное общество «Туле» – мюнхенская ложа националистического и антисемитского немецкого ордена, проповедующего мистическое учение Гвидо фон Листа. Вместе с другими националистическими группами «Туле» запасаает оружие и обучает добровольцев. 30 апреля 1919 года двадцать тысяч человек, в том числе мощные подразделения, вооруженные и обученные «Туле», штурмуют Мюнхен. Это было началом кровавой контрреволюции. На шлемах многих националистов-добровольцев красуется эмблема свастики. Успех «Туле» в апреле 1919 года имел для Германии далеко идущие последствия.

Теневая организация, отправляющая оккультные ритуалы, поставившая себе цель – создание арийской империи, будет пользоваться покровительством и поддержкой высочайших кругов немецкого общества. Ведь члены тайного немецкого ордена, одной из лож которого было общество «Туле», набирались из членов семейств немецкой аристократии, адвокатов, промышленников, судей и врачей. Все они должны были доказать, что они и их супруги и есть носители чистой арийской крови. При вступлении в тайное общество обращали внимание на цвет волос, глаз и кожи. Цвет волос должен быть от светлого до темно-русого, глаза – голубыми или светло-кариими, кожа – светлой. Для членов берлинской ложи важна была даже форма черепа. К осени 1918 года Рудольф фон Зеергутендорф – магистр ложи «Туле» – попытался расширить сферу влияния ее идей, тайно организовав рабочую дискуссионную группу. 5 января 1919 года рабочая дискуссионная группа стала Немецкой рабочей партией.

12 сентября 1919 года, спустя 10 месяцев после образования Немецкой рабочей партии, на одно из ее заседаний будет послан армейский шпион. Это был 30-летний ветеран войны, австриец... Адольф Гитлер! Уже через несколько недель Гитлер вступит в партию, станет постоянным оратором на заседаниях в пивной и вскоре войдет в состав ЦК партии.

Через четыре месяца партия изменила свое название – она превратилась в Национал-социалистическую рабочую партию Германии, а 20 мая 1920 года символом новой нацистской партии официально стала свастика. Окончательная ее форма – прямые лучи, загнутые против часовой стрелки, – была выбрана самим Адольфом Гитлером.

В обществах националистических контрреволюционеров часто встречались самые разные формы свастики. Изогнутая свастика общества «Туле», выбранная из многих символов, предложенных Гвидо фон Листом, тоже не будет забыта партией, которую породила «Туле». Эта свастика окажется на пряжках ремней штурмовиков в коричневых рубашках. Парадные сабли офицеров «Люфтваффе» тоже будут украшены свастикой «Туле». На наградах за боевые действия против советских партизан будут присутствовать изображения кинжала и изогнутой свастики общества «Туле».

В какой бы форме ни появлялась свастика на знаменах и регалиях национал-социализма, смысл ее оставался неизменным. Этот смысл, сформулированный мадам Е. Блаватской и Гвидо фон Листом, указывал на мистическое предназначение арийской расы, знак, и это завораживало, притягивало внимание, гипнотизировало.

Распространение теории эволюции Ч. Дарвина тоже глубоко повлияло на националистическое самосознание. Стало возможным по-новому объяснить различие между культурами, взлет и гибель цивилизаций. Все чаще стало распространяться мнение, что ключ к истории лежит в законах наследственности. Культурные достижения нации, мужество, проявленное в войнах, ее темперамент, даже ее духовная жизнь – все это считалось наследием расы. Кульминацией этого убеждения станет положение официальной нацистской доктрины о том, что каждая раса имеет свою душу и каждая душа – свою расу.

К концу 1920-х годов во многих развитых капиталистических странах возрос интерес к мистическим учениям Е. Блаватской и Гвидо фон Листа, а вместе с ним и интерес к свастике. В рассказах об Индии британского писателя Р. Киплинга то и дело упоминается свастика. В Шотландии среди наскальных рисунков в одной из пещер обнаружили изображение свастики, и вскоре застежка в форме свастики стала элементом национального шотландского костюма. В Соединенных Штатах появляются дорогие серьги и брошки в форме свастики. Еще во время Первой мировой войны Британский национальный комитет военного займа сделал свастику элементом национальной эмблемы, а члены администрации комитета носили значки со свастикой. К 1930 году члены британских оккультных обществ стали помещать свастику на свою церемониальную одежду. В 1932 году выходит первый номер английского журнала «Супермен», посвященный физической культуре. На его обложке была изображена рамка, состоящая из свастик. «Супермен» и другие аналогичные издания печатали статьи известных английских ученых, предупреждающих об опасности загрязнения британской саксонской расы. Свастика продолжала завораживать, гипнотизировать, привлекать.

А в это время в Германии Гитлер от слов переходит к действиям. Он подписывает ряд новых немецких законов. Первый закон рейха «О гражданстве» делит все население Германии на два сорта: носители «чистой арийской крови» становятся полноправными гражданами рейха, остальные немцы – лишь подданные государства. Второй закон – «О защите немецкой крови и немецкой чести» – запретит чистокровным арийцам вступать в брак с носителями еврейской крови. Вскоре закон будет дополнен запретом на все смешанные браки между арийцами и неарийцами. Германская идея Гвидо фон Листа становится страшной реальностью.

1935 год. В нацистской Германии создан новый фонд – Общество исторического наследия и немецкой предыстории. Его официальная задача – изучение территориального распространения и развития «духа великой нордической арийской расы». Позднее у общества появится более 50 отделений. Оно возьмет под свой контроль все археологические исследования в Третьем рейхе. К 1937 году это общество станет исследовательским отделом СС. Его представители, направленные в труднопроходимые и малоизученные местности Тибета и Латинской Америки, придут к выводу, что во всех этих местах когда-то

существовали «великие арийские цивилизации».

В 1937 году в Нюрнберге национал-социалисты со всей помпезностью отпраздновали возрождение арийской расы, устроив мистерию вокруг священной свастики. Торжественный ритуал был организован Альфредом Розенбергом – официальным идеологом партии. В своей речи он сказал: «Рождается новый мир – мир крови. Охраняя кровь, мы охраняем божественную сущность самого человека. Нордическая раса создала мистирию, которая свергла и заменила собой старые таинства...»

В Лиге немецких молодых женщин, членство в которой было обязательным для всех девушек, возрождаются религиозные ритуалы мистического арийского прошлого. К 1939 году само слово «Рождество» было запрещено официально употреблять. В детских книгах ничего не говорилось о Христе, об ангелах и пастырях. Рождество пытались превратить в праздник света. В национал-социалистическом календаре летнее солнцестояние становится официальным праздником. Свастике поклоняются как символу Солнца и творения. В этот день церемониальные костры горят по всему рейху. Совершаются ночные ритуалы новой нордической религии, они посвящены заклинанию огня.

Для всех, кто поклонялся свастике, Адольф Гитлер был посланцем судьбы. Его миссия заключалась в том, чтобы заложить основу процветания арийской расы в наступающем тысячелетии. На самом деле «тысячелетний рейх» просуществует всего двенадцать лет. За эти годы Адольф Гитлер принесет Германии кошмар массовых убийств и мировой войны, которая приведет к разрушению всей страны.

Германии досталось наследие, сотворившее самую ужасающую главу человеческой истории. Окультизм учения Е. Блаватской, Гвидо фон Листа и их последователей, арийские фантазии членов тайных обществ, расовые мифы воинствующего национализма – это лишь некоторые страницы страшного наследия.

В 1937 году, выступая перед офицерами немецкой армии, Г. Гиммлер заявил: «В ближайшие десять лет начнется война на уничтожение, недочеловеки всего мира выступят против Германии – центра тевтонской расы и хранителя культуры всего человечества. На карту будет поставлено существование той белой расы, ведущей нацией которой мы являемся...»

На самом деле войну на расовое уничтожение, которую предвидел Гиммлер, начнет сама Германия. В Польше, Бельгии, Нидерландах и Франции фанатичные «рыцари СС» будут упиваться славой своих первых побед, замешанных на крови сотен тысяч людей...

История свидетельствует: все то, что произошло в Германии, без использования массового гипноза, механизм которого до сих пор не до конца понятен, было просто невозможно. Современные события показывают, что с помощью средств массовой информации можно добиться практически таких же успехов в оболванивании масс, как и раньше. Только технологии другие. Современные...

Гипноз и кино

Тема гипноза давно стала популярной в фильмах, комиксах, телевизионных шоу.

Вот список наиболее ярких фильмов, где рассказывается о гипнозе.

Художественный фильм **«Трасса 60»** – это, пожалуй, самый популярный фильм, который рекомендуют посмотреть для закрепления навыков НЛП и эриксоновского гипноза. Фильм-лидер по числу инсайтов и озарений в процессе просмотра. Сюжет фильма захватывает с самого начала просмотра. Нейл вполне доволен своей жизнью: у него обеспеченные родители, симпатичная невеста и впереди блестящая карьера юриста. Но с недавних пор по ночам ему стала сниться загадочная девушка, которую он никак не может выбросить из головы. Чудаковатый Грант приглашает Нейла совершить поездку по таинственной автостраде 60, которой нет ни на одной карте США. И Нейл бросает все и пускается в самое невероятное и рискованное путешествие в своей жизни, решив во что бы то ни стало разыскать незнакомку из своих снов.

«Начало» – научно-фантастический триллер Кристофера Нолана, основанный на идее осознанных сновидений. Профессионалы промышленного шпионажа, использующие специальные приемы для извлечения стратегически важной информации путем вторжения в сны других людей, осваивают новую технику – «внедрение» (видимо, более точный перевод оригинального названия фильма, в русском дубляже герои фильма используют слово «внедрение» там, где в оригинале звучит *inception*) идеи в сознание человека через его сновидение. Важную роль в фильме играет технология, позволяющая нескольким людям погружаться в один и тот же сон. В жанровом отношении «Начало» напоминает традиционный «фильм-ограбление» с той лишь разницей, что целью является не похищение объекта, а внедрение идеи в сознание жертвы.

Фильм «Планета Ка-Пэкс» (K-PAX) – иллюстрация эффективного использования речевого воздействия.

«Вольф Мессинг: видевший сквозь время». Фильм рассказывает о жизни Вольфа Мессинга, у которого были уникальные телепатические и провидческие способности.

«Гипноз» – триллер, сюжет построен на способах, приемах и последствиях лечения, которое блестящий американский психиатр Изая Дойчберг проводит своему особому пациенту, Кристиану Паренти. Кристиан страдает от врожденной мозговой аневризмы, вызывающей у мужчины тревожные видения и полную амнезию первых десяти лет его жизни. Врач лечит больного специальным методом – гипнотической терапией.

Заключение

О гипнозе человечеству известно уже очень давно, но только в наши дни эти знания становятся доступны широкому кругу людей, и любой, кто захочет, может использовать их, чтобы избавиться от проблем или болезней. Раньше гипноз был достоянием «избранных» и информация о нем держалась в строгом секрете. В наши дни гипнотерапевты применяют техники гипноза для снижения и избавления от боли различной степени, а также устранения различных хронических заболеваний, и это только часть того, что гипноз может сделать для вас. Гипноз отличается от всех других методов психокоррекции и психотерапии тем, что открывает прямой доступ к подсознанию человека. Подсознание или, как его называют в психологии, бессознательная часть психики – это то место, где живут ваши инстинкты и желания, и оно является очень мощным ресурсом, хоть большинство людей недооценивает его роль в своей жизни. Возможно, вы удивитесь, но наше поведение и то, как мы реагируем на окружающие обстоятельства, во многом определяется именно бессознательной частью психики.

С помощью гипноза можно обрести способность управлять своей жизнью в разных ее аспектах и разнообразными способами. Гипноз расширяет возможности вашего бессознательного разума, тренирует его решать те проблемы, которые мешают вам жить хорошо. Вопреки бытующему мнению, что под воздействием гипноза человек подчиняется чужой воле и теряет контроль над собой, все как раз наоборот! Именно с помощью гипноза вы можете обрести истинный контроль и над собой, и над своей жизнью, даже если в какой-то области жизни этот контроль был потерян много лет назад.

Когда мы говорим о контроле, который можно обрести с помощью гипноза, мы имеем в виду контроль над бессознательными мыслями, реакциями и поведением, которые играют такую важную роль в нашей жизни. Другими словами, контролируя свои мысли, какими бы они ни были – негативными или позитивными, – мы можем избавиться от хронической боли, бросить курить, прекратить злоупотреблять алкоголем, избавиться от эмоционального расстройства, стать более процветающими, повысить благосостояние, добиться успеха и т. д.

Этот список можно продолжать бесконечно. Когда вы действительно начнете брать свою жизнь под контроль, вы сразу же ощутите происходящие изменения, будете чувствовать разницу каждый день, каждый час и каждую секунду своей жизни. Когда вы

находитесь в состоянии гипнотического транса, ваше сознание не отключено, как думают некоторые, не посвященные в тонкости гипноза люди, а как раз напротив – полностью сфокусировано на более глубоких слоях вашей психики. Состояния транса невозможно достичь без полного контроля над собой и собственным разумом. В этом состоянии измененного сознания вы более открыты для того, чтобы воспринимать новые идеи и изменять устаревшие модели мышления, реагирования и поведения, что было бы невозможно сделать, не достигнув этого уровня сознания. Вы можете получать пользу от мгновенного гипноза и самогипноза каждый день: на работе, когда обедаете, едете с работы домой и т. д.

К большому сожалению, и сегодня распри вокруг такого явления, как гипноз, продолжают. По-прежнему встречается диаметрально противоположное отношение к этому древнейшему способу воздействия на человека. Конечно, уверения в том, что якобы гипноз опасен, страшен, вреден, что гипнотизеров нужно бояться, просто несостоятельны. Применение гипноза в жизни людей – необходимая потребность, особенно в медицине! И по закону нельзя заниматься гипнозом без медицинского образования, кроме того, нельзя лечить людей без их согласия. Подумайте только, если бы Зигмунд Фрейд в свое время не занялся гипнозом, мир не узнал бы о психоанализе! И тогда, и сейчас отрицание гипноза чаще всего обусловлено страхом перед ним, дескать он опасен, с его помощью можно влиять на психику и т. д. Но дело все в том, что любое общение оказывает влияние на нашу психику, и оно практически невозможно без элемента манипуляции, как говорил Ричард Бендлер: «Если ты не манипулируешь, это не означает, что не манипулируют тобой!» Так, может быть, стоит научиться распознавать такие ситуации и управлять ими?..

Мгновенный гипноз – это реальный способ изменить вашу жизнь в той ее области, где вы считаете это необходимым. Если вы желаете стать более успешным на работе, встретить любовь всей своей жизни или просто избавиться от вредной привычки, разрушающей ваше здоровье, настало время обратиться к этому эффективному методу исцеления.

Литература и другие источники

- Адлер Г.* НЛП в действии. – СПб.: Питер, 2002.
- Блендер Р., Гриндер Д.* Шаблоны гипнотических техник Милтона Эриксона с точки зрения НЛП. – Симферополь: Сталкер, 1999.
- Гордеев С. В.* Профессиональный гипноз. – Москва: Рипол классик, 2005.
- Кандыба В.* Криминальный гипноз. – СПб.: Лань, 1999.
- Мышанова Н.* Страхи здоровых людей и пути их преодоления. – СПб.: Комплект, 1995.
- Панкратов В. П.* Психотехнология управления людьми. – Москва: Институт психотерапии, 2002.
- Почепцов Г. Г.* Коммуникативные технологии двадцатого века. – Москва: Рефл-бук, 2000.
- Психология господства и подчинения: хрестоматия / сост. А. Г. Чернявская. – Минск: Харвест, 1998.
- Риман Ф.* Основные формы страха. – Москва: Алетейя, 1998.
- Рожнов В., Рожнова М.* Гипноз от древности до наших дней. – Москва: Советская Россия, 1987.
- Ронин Р.* Своя разведка. – Минск: Харвест, 1999.
- Самоукин Н. В.* Экстремальная психология. – Москва: Эксмо, 2000.
- Шапарь В. Б.* Психология манипулирования. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
- Шейнов В. П.* Психотехнологии влияния. Технология скрытого влияния. – Минск: Харвест, 2005.
- Щекин Г. В.* Как читать людей по их внешнему облику. – Киев: Украина, 1993.
- Эриксон М.* Глубокий гипнотический транс. – Москва: Наука, 1996.

<http://www.infoniac.ru/news/Interesnye-fakty-o-gipnoze.html>
<http://www.sunhome.ru/journal/116816>
<http://emiz.org.ua/prakticheskaja-psikhologija/legendy-o-gipnoze>
<http://hypnolife.ru/articles/myths-about-hypnosis>
<http://www.sunhome.ru/psychology/16713>
<http://www.alphacentr.ru/hipnos-i-samogipnos/58-pravda-o-gipnoze>
http://gipnos-samara.ru/publ/istorija_vozniknovenija_gipnoza/1-1-0-8
http://www.kcnlp.com.ua/films_hypnosi

Приложение

Психометрический комплекс

Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, Z-образный зигзаг). Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: это Я! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла ваше внимание. Запишите ее название под номером 1.

Теперь поставьте оставшиеся четыре фигуры в порядке предпочтения (запишите их названия под соответствующими номерами).

Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это ваша основная фигура, или субъективная форма. Она дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные четыре фигуры – это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Обработка результатов

Квадрат. Если вашей основной фигурой оказался квадрат, то вы неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот основные качества истинных «квадратов». Выносливость, терпение и методичность обычно делают такого человека высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Такой человек способен выдать необходимую информацию моментально, поэтому заслуженно слышит эпитетом. Если вы выбрали для себя квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, относитесь к левополушарным мыслителям, то есть к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: А – Б – В – Г... Такие люди быстрее вычисляют результат, чем догадываются о нем. Они чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям, придерживаются раз и навсегда заведенного порядка. Их идеал – распланированная, предсказуемая жизнь, им не по душе изменение привычного хода событий, они постоянно упорядочивают, организуют людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества помогают таким людям стать хорошими специалистами-техниками, администраторами, но редко – хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает такого человека оперативности. Аккуратность, соблюдение правил могут развиваться до крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают таким людям быстро устанавливать контакты. Они неэффективно действуют в неопределенной ситуации.

Треугольник. Эта форма символизирует лидерство, и многие «треугольники» чувствуют в этом свое предназначение. Их характерная особенность – способность

концентрироваться на главной цели. Это энергичные, сильные личности.

«Треугольники», как и сходные с ними «квадраты», относятся к линейным формам и также являются левополушарными мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность «квадратам», ориентированным на детали, «треугольники» сосредоточиваются на главном, на сути проблемы. Их прагматизм направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

«Треугольник» – уверенный человек, который хочет быть правым во всем. Потребность управлять ситуацией, решать не только за себя, но и за других делает «треугольника» личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

«Треугольники» с большим трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений. К счастью (для них и окружающих), «треугольники» быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка). Правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели.

«Треугольники» честолюбивы. Если делом чести для «квадрата» является достижение высшего качества выполняемой работы, то «треугольник» стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру.

Из «треугольников» получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество «треугольника» – эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют щепетильности в отношении моральных норм. «Треугольники» заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы остроту.

Прямоугольник. Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми разными, но объединяет их одно – значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием «прямоугольника» является более или менее осознанное замешательство, запутанность в проблемах и неопределенность в отношении себя в данный момент.

Наиболее характерные черты «прямоугольников» – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Быстрые и непредсказуемые изменения в поведении «прямоугольника» обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с человеком без стержня. «Прямоугольникам» же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Однако у «прямоугольника» обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему, смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, поэтому «прямоугольниками» легко манипулировать. «Прямоугольность» – всего лишь стадия. Она пройдет!

Круг – символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для «круга» – люди. «Круг» – самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, то есть стабилизирует группу.

«Круги» – лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью

сопереживать. «Круги» великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. «Круги» болеют за свой коллектив и популярны среди коллег. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, они направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать твердую позицию и принимать непопулярные решения. Для «круга» нет ничего более тяжкого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать, иногда в ущерб делу.

Во-вторых, «круги» вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. «Треугольники», как правило, легко берут над ними верх. Однако «круги» не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть. Завидную твердость «круги» проявляют только в одном – если дело касается вопросов морали или справедливости.

Круг – нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к правополушарным мыслителям. Правополушарное мышление – более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, комплексное, чем анализирующее, поэтому переработка информации у «кругов» осуществляется не последовательно, а скорее мозаично, прорывами, с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что «круги» не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты в их мышлении – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что «круг» – прирожденный психолог, однако часто он слабый организатор – ему не хватает левополушарных навыков своих линейных «братьев» – «треугольника» и «квадрата».

Зигзаг. Эта фигура символизирует креативность, творчество хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, вы скорее всего истинный правополушарный мыслитель, инакомыслящий.

Вам, как и вашему ближайшему родственнику – «кругу», только в еще большей степени свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция – это не ваш стиль. Мысль зигзага делает отчаянные прыжки от А до Я, поэтому многим левополушарным трудно понять «зигзагов». Правополушарное мышление не фиксируется на деталях, поэтому, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. «Зигзаги» обычно имеют развитый эстетический вкус, чувство прекрасного.

Доминирующим стилем мышления «зигзага» чаще всего является синтетический стиль. В отличие от «кругов», «зигзаги» не заинтересованы в согласии и добиваются результата не путем уступок, а обострением конфликта и построением новой концепции, в которой он получает разрешение. От природы остроумные, они могут быть весьма язвительными.

«Зигзаги» просто не могут трудиться на предприятиях с жесткой структурой. Их раздражают фиксированные обязанности и постоянные методы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции, тогда они начинают генерировать новые идеи.

«Зигзаги» – идеалисты. Это самые возбудимые из пяти фигур. Они несдержанны и эксцентричны, что часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны их интерес к идее теряется).

Определение степени внушаемости

Смысл методики для испытуемых обязательно раскрывается после ее выполнения, поэтому без предварительного пояснения следует точно выполнить предлагаемую инструкцию.

Проставьте, пожалуйста, по вертикали друг над другом пять цифр: 1, 2, 3, 4 и 5 – ими обозначаются номера заданий, которые следует выполнить очень быстро, так, что не будет специального времени проставить эти номера, не будет достаточного времени и для обдумывания ответов, – важно только успеть хотя бы обозначить напротив номеров заданий первое, что придет в голову, когда эти задания прочитываются. Повторения заданий не будет; если человек не успевает понять их смысл или ответить, о нем не следует переспрашивать, необходимо постараться выполнить следующее за ним. Сигналом, обозначающим конец задания и предлагающим его срочно выполнить, является слово «пора!». За этим словом почти немедленно диктуется следующее задание. Нужно сосредоточиться на восприятии голоса психолога, представив его речь записанной на магнитофон.

– Напишите фамилию любого писателя, например «Гоголь», вообще любого писателя, – ПОРА!

– Напишите любую короткую фразу, например «Лето наступило» (варианты), вообще любую фразу, – ПОРА!

– Напишите название любого предмета, например «Стол», вообще любого предмета, – ПОРА!

– Изобразите любой предмет, например треугольник, вообще любой предмет, – ПОРА!

– Напишите любое число, например 9, вообще любое число, – ПОРА!

Обработка результатов

Если при выполнении задания воспроизводится именно тот пример, который в нем предлагается, ставится 4 балла. Если ответ достаточно близок по смыслу к содержанию примера, ставится 3 балла. Скорее далекий, чем близкий по смыслу ответ оценивается в 2 балла. Совершенно не связанный с содержанием приводимого в задании примера ответ соответствует 1 баллу. Далее подсчитывается общая сумма полученных баллов и результат умножается на 3, например:

$$Вн = (1 + 2 + 3 + 4 + 5) \times 3 + 20 = \dots$$

Полученные оценки внушаемости связаны с характером активности человека. При этом могут быть выделены следующие диапазоны:

- 20–30 – пониженная внушаемость;
- 31–45 – средняя внушаемость;
- 46 и более – повышенная внушаемость.

Методика экспертной оценки невербальной коммуникации А. М. Кузнецова

Данная методика помогает определить диапазон зрительно воспроизводимых и коммуникативно значимых движений человеческого тела, включая оценку разнообразия невербального репертуара, сензитивность (чувствительность) к восприятию невербальной информации и самоуправлению невербальным репертуаром. В качестве экспертов можно привлекать одного из родителей или руководителей, педагогов, друга и самого оцениваемого.

Постарайтесь по приведенным ниже вопросам выразить свое мнение о некоторых особенностях поведения человека в общении с вами. На каждый из вопросов предлагается четыре варианта ответов. Вам нужно выбрать тот из них, который, на ваш взгляд, наиболее точно характеризует данного человека, то есть проставить ту букву, которая соответствует выбранному вами ответу.

1. Считаете ли вы, что он (она) умеет дополнять содержание своих слов неречевыми

средствами (мимика, жесты, поза и т. п.)?

2. Понимает ли он (она) ваши эмоции по выражению вашего лица?
3. Может ли он (она) найти подходящие интонации голоса для выражения своих чувств и отношения к другим людям?
4. Считаете ли вы, что он (она) умеет правильно понимать значение ваших взглядов (проявление симпатии, интереса, привлечения внимания, проявление волнения и др.)?
5. Считаете ли вы, что у него (нее) бывают лишние жесты и движения, когда он (она) старается выразить свои мысли и чувства?
6. Умеет ли он (она) сдерживать проявления своих отрицательных эмоций и отношений?
7. Как вы считаете, реагирует ли он (она) на изменения вашего голоса (на проявление иронии, волнения и т. д.)?
8. Бывает ли, что его (ее) неречевое поведение не соответствует тому, о чем он (она) говорит?
9. Умеет ли он (она), по вашему мнению, выражением глаз и взглядом проявить внимание к другим людям, приветливость, заинтересованность?
10. Как вы считаете, может ли он (она) управлять своей мимикой во время конфликтной ситуации?
11. Отличается ли его (ее) мимика выразительностью, разнообразием, гармонией?
12. Есть ли у него (нее) позы или движения, непривлекательные, с вашей точки зрения?
13. Использует ли он (она) мягкие, доверительные интонации, чтобы снять у других напряжение, вызвать на откровенность, расположить к себе?
14. Умеет ли он (она) по изменению вашей походки, позы определить ваше самочувствие, настроение, состояние?
15. Может ли он (она) передать оттенки, нюансы своих чувств, эмоций, используя различные неречевые средства поведения?
16. Умеет ли он (она) достаточно тонко и понятно показать через мимику свое доброжелательное отношение к другим?
17. Можно ли сказать, что по его (ее) выразительному поведению легко понять, какие он (она) испытывает чувства к окружающим?
18. Может ли он (она) понять ваше отношение к нему, даже если вы не демонстрируете его специально?
19. Бывает ли он (она) скован в движениях и жестах, «зажат», когда попадает в непривычную, незнакомую ситуацию?
20. Как вы считаете, понимает ли он (она), когда вы огорчены, расстроены, не расположены к общению?

Варианты ответов :

- А – всегда,
- Б – часто,
- В – редко,
- Г – никогда.

Обработка результатов

Каждый вопрос имеет четыре варианта ответа, и каждому варианту приписывается определенный балл от 1 до 4 (А – 4 балла; Б – 3 балла; В – 2 балла; Г – 1 балл).

Методика дает возможность диагностировать три параметра невербального общения:

1) общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности – вопросы 1, 5, 8, 12, 15, 17. Количественная оценка данного параметра может варьироваться от +9 до –9 баллов;

2) чувствительность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации – вопросы 2, 4, 7, 11, 14,

18, 20. Количественная оценка варьируется от 28 до 7 баллов;

3) способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения – вопросы 3, 6, 9, 10, 13, 16, 19. Количественная оценка варьируется от 23 до 2 баллов.

Уровень развития каждой из описанных способностей вычисляется как сумма баллов за ответы на соответствующие вопросы (за ответы на вопросы 5, 8, 12, 19 полученные баллы вычитаются из общей суммы по каждому из трех параметров).

Для каждого испытуемого получают оценки трех экспертов, включая его самого. По каждому оцениваемому параметру находится среднее арифметическое значение трех экспертных оценок. Эти оценки рассматриваются как показатели уровня развития каждой из трех описанных выше способностей субъекта невербальной коммуникации.

На основе суммарных оценок по трем анализируемым параметрам определяется общий показатель уровня развития перцептивно-коммуникативных возможностей человека. Этот показатель может варьироваться от 0 до 60 баллов.

Далее проводится качественный анализ структуры невербальной коммуникации тестируемого.

Тест оценки коммуникативных умений

Понятие «коммуникативные умения» включает в себя оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т. д. Предлагаемая методика предназначена для проверки именно этих качеств.

Отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком – будь то ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, мне есть что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
7. Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается чем-то посторонним: играет сигаретой, протирает стекла очков и т. д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.

20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.

Обработка результатов

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у вас досаду и раздражение.

- 70—100 % – вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

- 40—70 % – вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, вам недостает некоторых достоинств хорошего собеседника. Избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

- 10—40 % – вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

- 0—10 % – вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Шкала депрессии Э. Бека

Методика предназначена для диагностики уровня депрессии.

Прочитайте утверждение и выберите тот вариант ответа, который наиболее точно определяет ваше самочувствие в настоящий момент.

1. Выберите один из вариантов ответа:

- а) я чувствую себя хорошо;
- б) мне плохо;
- в) мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать;
- г) мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.

2. Выберите один из вариантов ответа:

- а) будущее не пугает меня;
- б) я боюсь будущего;
- в) меня ничто не радует;
- г) мое будущее беспросветно.

3. Выберите один из вариантов ответа:

- а) в жизни мне большей частью везло;
- б) неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;
- в) я ничего не добился в жизни;
- г) я потерпел полное фиаско – как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне – словом, всюду.

4. Выберите один из вариантов ответа:

- а) не могу сказать, что я неудовлетворен;
- б) как правило, я скучаю;
- в) что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;
- г) меня не удовлетворяет абсолютно все.

5. Выберите один из вариантов ответа:

- а) у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;
- б) может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;

- в) у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;
- г) я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.

6. Выберите один из вариантов ответа:

- а) я доволен собой;
- б) иногда я чувствую себя несносным;
- в) порой я испытываю комплекс неполноценности;
- г) я совершенно никчемный человек.

7. Выберите один из вариантов ответа:

- а) у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;
- б) я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;
- в) я знаю, что заслуживаю наказания;
- г) я хочу, чтобы жизнь меня наказала.

8. Выберите один из вариантов ответа:

- а) я никогда не разочаровывался в себе;
- б) я много раз испытывал разочарование в самом себе;
- в) я не люблю себя;
- г) я себя ненавижу.

9. Выберите один из вариантов ответа:

- а) я ничем не хуже других;
- б) порой я допускаю ошибки;
- в) просто ужасно, как мне не везет;
- г) я сею вокруг себя одни несчастья.

10. Выберите один из вариантов ответа:

- а) я люблю себя и не обижаю себя;
- б) иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;
- в) лучше было бы вовсе не жить;
- г) я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.

11. Выберите один из вариантов ответа:

- а) у меня нет причин плакать;
- б) бывает, что я и поплачу;
- в) я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;
- г) раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.

12. Выберите один из вариантов ответа:

- а) я спокоен;
- б) я легко раздражаюсь;
- в) я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;
- г) мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, сейчас будто бы меня не касается.

13. Выберите один из вариантов ответа:

- а) принятие решения не доставляет мне особых проблем;
- б) иногда я откладываю решение на потом;
- в) принимать решение для меня проблематично;
- г) я вообще никогда ничего не решаю.

14. Выберите один из вариантов ответа:

- а) мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;
- б) меня волнует, что я неважно выгляжу;
- в) я выгляжу плохо;
- г) я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.

15. Выберите один из вариантов ответа:

- а) совершить поступок – для меня не проблема;
- б) мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг;
- в) чтобы решиться на что-либо, я должен очень много поработать над собой;
- г) я вообще не способен что-либо реализовать.

16. Выберите один из вариантов ответа:

- а) я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;
- б) по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул;
- в) я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся;
- г) иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.

17. Выберите один из вариантов ответа:

- а) у меня сохранилась прежняя работоспособность;
- б) я быстро устаю;
- в) я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;
- г) я настолько устал, что ничего не могу делать.

Баллы за ответы начисляются по следующей схеме:

- «а» – 0 баллов,
- «б» – 1 балл,
- «в» – 2 балла,
- «г» – 3 балла.

Обработка результатов

Степень депрессии:

- 0–4 балла – депрессия отсутствует;
- 5–7 баллов – легкая депрессия;
- 8–15 баллов – средний уровень депрессии;
- 16 и более баллов – высокий уровень депрессии.

Исследование тревожности (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханина)

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Как предрасположенность личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки,

самоуважения.

Ситуативная, или реактивная, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Данный опросник позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа (таблица приведена ниже) в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над предложениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Варианты ответов :

- 1 – нет, это не так
- 2 – пожалуй, это так
- 3 – верно
- 4 – совершенно верно

- 1. Я спокоен.
- 2. Мне ничто не угрожает.
- 3. Я нахожусь в напряжении.
- 4. Я внутренне скован.
- 5. Я чувствую себя свободно.
- 6. Я расстроен.
- 7. Меня волнуют возможные неудачи.
- 8. Я ощущаю душевный покой.
- 9. Я встревожен.
- 10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
- 11. Я уверен в себе.
- 12. Я нервничаю.
- 13. Я не нахожу себе места.
- 14. Я взвинчен.
- 15. Я не чувствую скованности.
- 16. Я доволен.
- 17. Я озабочен.
- 18. Я слишком возбужден и мне не по себе.
- 19. Мне радостно.
- 20. Мне приятно.

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните в таблице цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над предложениями долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Варианты ответов :

- 1 – никогда
- 2 – почти никогда
- 3 – часто
- 4 – почти всегда

21. У меня бывает приподнятое настроение.
22. Я бываю раздражительным.
23. Я легко расстраиваюсь.
24. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие.
25. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть.
26. Я чувствую прилив сил и желание работать.
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.
28. Меня тревожат возможные трудности.
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.
30. Я бываю вполне счастлив.
31. Я все принимаю близко к сердцу.
32. Мне не хватает уверенности в себе.
33. Я чувствую себя незащищенным.
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
35. У меня бывает хандра.
36. Я бываю доволен.
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
38. Бывает, что я чувствую себя неудачником.
39. Я уравновешенный человек.
40. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Номер суждения	Ответы			
	1	2	3	4
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Номер суждения	Ответы			
	1	2	3	4
ЛТ				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

Обработка результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31–44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест обнаруживает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать в себе чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.